



Кастодиан - Guardian

Өдөр тутмын заншил

А ' Өдөр тутмын хэвшмэл "уулзах нь чухал юм" үүрэг 2 (Хүний биеийг хамгаалах) "& Удахгүй бэрхшээл тулгарч бэлэн байх. хүртэл, хийх "өдөр тутмын-Fit авах хөнгөнөөр хөргөсөн шүүсэн ус уухыг байна, бие засах газар явах (Дасгал) " wог- хөлөг онгоц "өдөр тутмын-Залбирал" угаах нүүр, гар, өглөөний цайгаа байна & хувцастай авах. Таны "төлөвлөгч" шалгана уу. Одоо таны сорилт бэрхшээлүүдэд бэлэн. "Болох нь талийгаач өдөр байх **1GOD** Бурхан өршөөг' .

DAILY - Залбирал

эрхэм хүндэт **1GOD** , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч намайг цэвэр,
энэрэнгүй, ашиглах даруухан байх нь тусал **7** гарын авлага болгон Номууд:

Би таны бүтээлээ хамгаалж & Evil шийтгэх болно.
шударга бусаар дайрч, эмзэг, сул дорой, тусламж хэрэгтэй тэжээлийн өлсөж, байр орон гэргүй, ая тухтай өвчтэй зарлах хүртэл Stand:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Кастодиан хамгаалагчид та өнөөдөр баярлалаа

Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодианы-асран хамгаалагч (1-р нэр) алдрын төлөө **1GOD & Хүн төрөлхтний сайн**



Энэ залбирал өдөр бүр ганцаараа, эсвэл бүлэгт та хүсэж байгаа ямар ч газар дээр нь, өсч нарны нүд нь хаалттай тулгарч ашиглаж байна. Цуглуулалт-д уншдаг!



CG Klock өдөр эхлэл: **0 цаг** Хоёр Нарны Хооронд тэмцээн ~ **Эрт өдөр 0-7 цаг ирдэг юм ~ 7 цаг байна** Дунд өдөр ~ **Хожуу өдөр 7-14 цаг ирдэг юм** Sunset ~ **шөнийн 14-21 цаг ирдэг юм !**

А ' Өдөр тутмын хэвшмэл "цэвэр ариун байдал & нь зөвхөн I, харин бусад бүх хүн, амьтан та нарын дээр хамааран хооллож орно. бүр ариун цэврийн айлчлалын дараа, бүр тэжээл өмнө гараа угаана. бүр тэжээлийн өмнө нүүрээ угаана. шүдээ & орондоо орохоос өмнө бүх биеэ угаана. өдөрт 5 удаа хоолло.

ӨДӨР ТУТМЫН ТЭЖЭЭЛ

Өдөр тутмын байх ёстой, ундны ус юм. Усны сэрүүн нэг аяга уух, шүүж байна (0.2l) 7 удаа (Өглөө, Өглөөний цай, Эрт өдөр-зууш, Өдрийн хоол, Хожуу өдөр-зууш, оройн хоол, Шөнийн) 1.4L нийт. Ус 7 шил бусад усан суурьтай ундаа нэмж болно: Газар, кофе, какао, нунтаг, ургамлын гаралтай, цай, хар цай, ногоон -Tea. Эдгээр нь халуун буюу хүйтэн байсан байж болох юм. Хүнсний ногоо, шүүс нь сайн байдаг. Ямар ч жимс, жимсний шүүс! Iem- onade байхгүй байна! Хоолны дэглэм "хамгийн том Үгүй! Үгүй! Фруктоз байдаг.

Бүр долоо хоногийн хүнсний сэдэв байх явдал юм: жишээ нь: Өдөр 1: Хүнсний ногоо ; Day2: шувууны аж ахуй ; Day3: хөхтөн ; Дунд долоо хоног: Мөлхөгчид ; Day5: далайн хоол ; Долоо хоног эцсийн: Nuts & Seeds ; Хөгжилтэй өдөр : шавьж .

Өглөөний цай Жимс ба / эсвэл самар, / эсвэл жимс, өндөг зэрэг нь зүйтэй ... Үдийн хоол салат оруулах явдал юм. Оройн хоол ногоо орно. өдөрт мах 100g-ээс ямар ч илүү.

өдөр тутмын идэж байгаа 7 Foods: мөөг (Мөөг) , үр тариа (Арвай, lentil, эрдэнэ шиш, овъёос, шар будаа, Quinoa, цагаан будаа, хөх тариа, буурцаг, улаан буудайн) Халуун Chillies, Сонгино (Бор, ногоон, улаан, хавар, chives, сармис, таана) , Яншуй, амтат-Capsicum, хүнсний ногоо (Спаржа, вандуй, цэцэгт байцаа, цэцэгт байцаа, лууван, нахиалдаг ...) . Diet-ямар ч ямар ч улсын: Үйлдвэрлэсэн-хоол хүнс, & генетикийн хоол хүнс өөрчлөгдсөн.

Тайлбар! бүр Танд тэжээх өмнө мөргөх: Та залбирал баярлалаа _

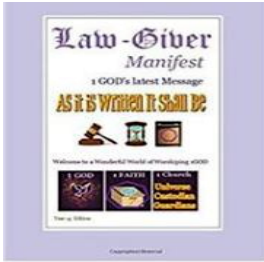
БАЯРЛАЛАА - Залбирал

эрхэм хүндэт 1GOD , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч таны хамгийн сүүлийн үеийн мэдээнд гэхэд өдөр тутмын ундаа & хүнсний Амьдрах намайг хангах баярлалаа

Би хүлээдэг тэжээл өдөр бүр би хэлтрүүлэгдсэн болтугай agonizing Тачаангуй & чилсэн Hunger шаналал Таны хамгийн даруу, итгэлтэй кастодианы-асран хамгаалагч байх эрмэлзэнэ (1 -р нэр) алдрын төлөө 1GOD & Хүн төрөлхтний сайн



бүр тэжээлийн өмнө энэ залбирлыг ашиглана уу!



А ' Өдөр тутмын хэвшмэл "сайн сайхан, муу ёрын шийтгэх орно. сайн байна гэдэг нь хийж байгаа "явдал **Сайхан сэтгэлийн "Санамсаргүй актаас бүрдэнэ.** Би ямар бай, та нарын эргэн тойронд иргэд, олон нийт, бусад амьтад, амьдрах орчин нь ... **1GOD**
Сайхан сэтгэлийн Санамсаргүй үйлдэл дуртай. ашиглаж **Evil** бүрийг цаг шийтгэх "**Хууль Өгөгч Манифест** " гарын авлага юм.

E ndeavor "эрэлхийл, олж авах, мэдлэгийг хуримтлуулан хэрэглэх" нь "**Суралц & заа** ", "Амь туршлага" дээр өнгөрч. ашигтай нь чухал байна, суралцах Амь туршлага дээр өнгөрөх заах нь **1GOD** тааламжтай амьдрал.



Эдгээр үйл ажиллагаа нь төрөл зүйлийн амьдрах орчин, оршин тогтнох нь "нийцүүлэх" -д тусалдаг. олж & мэдлэгийг хэрэглэх, хайж байгаа хариулах нь тусалдаг **1GOD** " Шүүлтийн өдөр с асуулт.



R тооцоогоор эсэн мэнд амьдрах, сайн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байна. Гол үлдсэн хэсэг нь юм "**Унтах** ".

унтах - Залбирал

эрхэм хүндэт **1GOD**, Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч минь намайг нам гум, эдгэрэлт, дахин vitalizing унтаж санаа зовох нь миний хүсэл мөрөөдөл, унтах намайг зөвхөн сайхан зүүд санацгаая саад бүү олго байх болтугай бидний зовлон бэрхшээлтэй & Evil бодол намайг хамгаалах хамгийн эмзэг байна үедээ хамгаалах алдар **1GOD** & Хүн төрөлхтний сайн



Энэ залбирал унтах гэж өмнө нь ашиглаж байна!

Унтах өдөр тутмын хэвшмэл дуусна. тэжээл & цэвэрлэсэн хойш 1hour баталсан байх ёстой. мөргөл "**Унтах-Залбирал** ". нам гум дахин vitalizing унтах ор, өрөөний аль & дотоод, гадаад дуу чимээ нь байхгүй бол адил харанхуй байх ёстой авахын тулд байх хэрэгтэй. Шөнийн-Curfew Хэрэв энэ нь боломжгүй болгодог. "**нь мужийн** " "**Night-Curfew**" хэрэгжүүлнэ.

Н СҮМ

гадуур явж байхдаа үргэлж тохиромжтой "**Protective- хувцас**" өмсдөг. Хамгаалах (Нүд, үс, арьс & фут) цаг уур, өвчин, бохирдол хүний бие.





Өдөр тутмын-Fit хийж байхад (Дасгал) Хамгийн их давтдаг хүрэхийн тулд хэр хурдан дээр commonsense ашигладаг. 1 өдөр, дараагийн үгүй биш хэрэгжүүлэх нь ашигтай биш юм.

эрүүл бус тэжээл, жишээ нь зайлсхийх хооллох үед (GM)

Генетикийн өөрчлөлт идэх юм: **Согтууруулах ундаа** , **Хиймэл сахар** , **фруктоз** (Глюкоз, элсэн чихэр) , **Үйлдвэрлэсэн хүнсний** (Сонирхогчийн, salami, хиам, ...) .



ажил, судалгаанд өөрийн төлөвлөгч ашиглаж байгаа үед цаг хяналтын **Таныг бүү зөвшөөр! Цаг хүмүүс яарах ашиглаж байж байна. Хүний бие яаран зориулагдсан байна.**

Өдөр тутмын-дасгал хүний хэрэгцээ.

Өдөр тутмын-дасгал сайн эрүүл мэндийн ёстой, өдөр тутмын-тутмын нэг хэсэг юм. Тэд өглөө бүр хийж байна. Өдөр тутмын-дасгал өсөлт: бүх дугуй сайн сайхан байдал, цусны эргэлт, тархины үйл ажиллагаа, хүнсний боловсруулалт, маллах, дур хүсэл, булчин, хор, өөрийгөө үнэлэх үнэлэмж, дархлааны системийн сэрэл. **7 дасгал нь: Цээжний, салхин тээрэм, хаалганы хүрээ, хэлхээтэй, өвдөг сөгдөн, Дэгээ, Swivel** . **HE & Охин & давтан Бүх 7 дасгал юм.**

1 давтсан нь эхлэх ба 1 давтсан нь 21 commonsense Start ашиглах нь дээд тал нь нэмэгдүүлэх, дээд тал нь давтан хэр хурдан хүрэх 21. ашиглах commonsense дээд тал нь нэмэгдүүлэх. өдөр тутмын давтаж нь давамгайлж байгаа нь ашигтай юм. **21 давтан дасгал 1 өдөр & дараагийн** эдэлж чадахгүй, ашигтай биш юм. дасгал хийж дууссаны дараа барих & гүнзгий дараа нь дээд тал нь амьсгал нь амьсгал энэ 3 удаа хийх зогсож байна. Таны өдөр тутмын-журмыг үргэлжлүүлнэ. **Тайлбар! Бус, дасгал, биеийн нийт үл хайхран, бага өөртөө итгэх, залхуугийн шинж юм ...**

цээжний **Дасгал 1:** шалан дээр өндөр, зэвсэг авъяас хэвтээ зогс (Т- хэлбэр) эрхий цээж хүрсэн. **Одоо** гараа буцаан аль possib- ле шиг хөдөлдөг. Дараа нь анхны авъяас албан тушаалд зэвсэг шилжих. **давтана (21 хамгийн их) !**

салхин тээрэм Дасгал 2: шалан дээр хэвтээ хажуу сунган зогсож өндөр, гар (Т-хэлбэр) . шалан дээр нэг pointhorizontal дээр алсын харааг анхаарлаа төвлөрүүл (Т-хэлбэр) . өмнө нь нэг pointstraight дээр алсын харааг анхаарлаа төвлөрүүл. цаг мэргэн эргэж эхлэх (Баруун тийш) . Та үүнийг алдах эргэж, биеийн хүчний хүртэл хараа цэг дээр анхаарлаа хандуулж байна. байлга

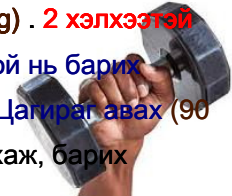
аль болох хурдан refocusing эргүүлж. аль 1-р ирдэг, толгой эргэх, эсвэл 21-ээлжээр цэгт эргэж байлга. Амьсгал гүнзгий өөрөө тэнцвэрээ хэдэн алхам алхаж. **Тайлбар!** Эхлэн, эсвэл авсан өвчин 1-р ээлж 21 өсөн нэмэгдэж эхэлдэг сэргээх Макс хувирна.

Анхааруулга, толгой эргэмээр мэдэрч эхлэх үед үргэлж зогсооно.

Хаалганы хүрээ Дасгал 3: зөв өнцгөөр нугалах өөд хөл хип өргөн тусдаа тохой нь нээлттэй хаалганы хүрээнд барих зогсож (90 °, Trident хэлбэр) . хаалганы хүрээ талд эсрэг хэвлэл, тохой та хоёр далны хооронд хурцадмал байдал мэдрэх хүртэл барих (3 тоолох) , Хурцадмал байдал гаргадаг.

Давтана! жигд МАХ уушиг дүүргэх хамар дамжуулан хамгийн сүүлийн давтан амьсгалах нь хурцадмал байдал гаргасны дараа барих (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар максимум амаар амьсгал.

хэлхээтэй Дасгал 4: 1 хэлхээтэй HE ашиглаж байна (4kg) , Түүний (2kg) . **2 хэлхээтэй бүү хэрэглэ.** хөл хип өргөн зайтай урагш өнгө таны тал алган тулд тохой нь барих зогсож байна. шуу зөв өнцгөөр хүртэл зүүн гар таны тохой нугалах нь Цагирэг авах (90 °) . Аажмаар хүртэл мөрөн рүү дүлий-хонх өргөх, гарынхаа булчин шахаж, барих



(3 тоолох) , Эхлэн рози нууцтай дараа нь аажмаар бага хэлхээтэй **давтан** (1-7) . **баруун гар нь өөрчлөх давтан** (1-7) . **Байна 3 зүүн ба 3 нь зөв.**

өвдөг сөгдөн Дасгал 5: залбирал-МАТ дээр өвдөг сөгдөн (**Өвдөг хамгаалах**) байгууллага нь босоо, гар баттай өгзөг эсрэг тавьжээ. эрүү цээж хүрсэн хүртэл урагш толгойг нээ. Одоо удаан хол явах юм шиг буцаж дарга орой, тэр үед аль өгзөг дээр тогтмол гараа байлгах аль болох буцаан түшиглэ. **давтана** (21 хамгийн их) !

дэгээ Дасгал 6: залбирал-МАТ-нд (**Хүйтэн хамгаалах**) , Биеийн эсрэг доош сунгаж гар Алга таны нуруун дээр хавтгай худлаа. Одоо аажмаар урагш толгойг хандуулах биеийн эсрэг доош өргөтгөсөн зэвсэг алга. Одоо удаанаар толгойгоо урагш эрүү хөлөө өргөж тэр үед цээж хүрсэн хүртэл өвдөг шулуун, босоо хандуулах, (90 °) барих (3 тоолох) , Дараа нь аажмаар буцаах (Толгой ба хөл) эхлэл юм. **давтана** (21 хамгийн их) !

нугасан Дасгал 7: залбирал-МАТ-нд (**Хүйтэн хамгаалах**) Таны нуруун доош сунгаж гар алган дээр хавтгай худлаа. Одоо авъяас өвдөг өсгий сэтгэл догдлом өгзөг. Тэд шалны барих хүртэл баруун шалны нугасан өвдөг дээр Алга компанийг байлгах. Дараа нь шалны хүрэхээс зүүн өвдөг нугасан. Давтан баруун ба зүүн нугасан зүүн нугасан тус бүр тоолох. **21 байна уу!**

ҮДЭШ - TIME дасгал

Энэ нь хооронд нь завсарлага 2 унтаж байх нь хэвийн байна. та авах ёстой (Жишээ нь, бие засах газар руу явах) Орон ирмэг дээр суугаад эргэн дээр, зарим нь ус ууж, дараах дасгал 1 хийх (Мор өргөн тусдаа ор-ын зах өвдөг дээр сууж байхдаа бүх дасгал хийж байна) . Та босож бүрийг цаг өөр дасгал хийдэг.

1-р дасгал: алгаа байрлуул * Таны өвдөг гадна эсрэг таны гарт байна. Хэвлэлийн гар дотогшоо & өвдөг гадаад, 7 секунд барих

(Та гар, хөл, мөрөн дэх хурцадмал байдал мэдэрч) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг. * Өөрчлөлт ашиглах нударга.

2-р дасгал: нударга хийх * Та өөрийн өвдөг дотор эсрэг байрлуулна. Хэвлэлийн нударга гадагшаа & өвдөг дотогшоо, 7 секунд барих (Та гар, хөл, ходоодонд хурцадмал мэдэрч) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг. * Өөрчлөлт ашиглах хавтгай алга.

3-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшинд дээш хуруугаа нугалахад зүүн гараа эргэж хуруугаа нугалахад доошоо баруун гараа хаадаг юм.

нягт хоорондоо холбоотой хуруу. Одоо эсрэг чиглэлд гараа татах 7 секунд барих (Та хуруу, гар, & цээж хурцадмал мэдэрч) . , Амрах нь амьсгал, ямар ч давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг.

4-р дасгал: нугалан зэвсэг (90%) цээжний түвшинд, зүүн гар эсрэгээр тасагтай эргэж нударгаараа руу баруун гараа хаадаг юм. доош дээш нь нэг удаа хэвлэлийн нээлттэй гараас гар хэвлэлийн руу нударга байрлуулж, 7 секунд барина. Урвуу sequen

-CE, 7 секунд барих (Та гарт хурцадмал мэдэрч, гар, хүзүү, цээж) .

Амрах, доош ус худал нь амьсгал & SIP авч, сайн унтдаг. Ямар ч давтагдаж байна.

Буцааж цаг нь хүмүүс дасгал бүрт энэ дасгал нэмнэ: өвдөг дээр гараа тавина. Tilt дарга эргэж нугалах Тэр үед өвдөг холбоо алдалгүйгээр урагш рок (Та гар дээрээ хурцадмал байдал, эргэж & ходоод мэдэрч) .

, Амрах, амьсгаа, 7 давтан, шимэх ус авч хэвтэх, сайн унтдаг.

Тайлбар! Хүмүүс өдөр үед маш их сууж байна. 2 цаг тутамд сэлгэн night- цаг дасгал 1-р хийх юм.

дасгал хийхгүй бол: Та эвдэх, залхуу, эрүүл бус, blubbery, таны гэр бүл найз нөхөд болон орон нутгийн өөртөө дарамт, хүүхдүүдэд муу үлгэр жишээ болгож, сэтгэлээр унасан, та илүү өвчтэй байх, эвгүй маллах, junger нас барж байна.

Би т "yourbody! К еерit Хэрэв F!



Унтах хүний биеийн оршин тогтнох хэрэгтэй байдаг.

7 цаг (CG Klock) хийх хэрэгтэй.

нойр дутмаг нас барсан боловч зөвхөн сэтгэл гутралын & сэтгэцийн нь агшилт дамжуулан маш хүнд хэцүү дамжин дараа нь хүргэж байна.

Тайлбар! Энэ нь хооронд нь завсарлага 2 унтаж байх нь хэвийн байна. 1-р унтах нь 3.5 цаг унтаж, дараа нь 1.5 цагийн завсарлага нь ойролцоогоор 3.5 цаг байна.

1.5 цаг унтах завсарлагааны үеэр. Хүмүүс хүртэл, бие засах газар очих .. доош буцаж хэвтэж өмнө шөнийн цагаар дасгал хийх ус уухыг байх авч, хосууд чат, бос гэж байхгүй бол залбирч, унших, бичих, хүмүүс, анд (Унтаж байх үед хүмүүс жирэмслэх үед илүү тайван сайн байдаг эвдэж) , ..

Т Энд унтаж хэвтэж өмнө урьдчилсан нөхцөл юм. Өнгөрсөн тэжээл хойш 1 цаг өнгөрч байх ёстой. шүдээ & орондоо орохоос өмнө бүх биеэ угаана. Мөргөл "Унтах-Залбирал".

1 Алт авиа шилэн аяга байх (1 зөвхөн дабл хувьд) цонх тал нь өвчтөний орны хажууд, ширээн дээр ургамлын Concoction агуулсан. нь ундны шил байх (Ямар ч хуванцар) шүүсэн ус 0.2l дүүрсэн

(Юу ч нэмэгдсэн) тус орны дэргэдэх ширээн дээр. Унтахын өмнө шөнө бүр өвчтөний орны хажууд, ширээн дээр шилэн тавив. **Тайлбар!** шөнө та бие засах газар очсон & хуурай хоолой байх үед, өглөө босож байхад үлдсэн уух дараа бүрт ууна.



ортой өрөө нам гум дахин vitalizing нойр авах (BS-1) боломжтой ба дотоод ба гадаад дуу чимээ нь байхгүй бол адил харанхуй байх ёстой байх хэрэгтэй. Орон нутгийн засаг захиргаа (нь мужийн) Шөнийн-Curfew хэрэгжүүлэх ёстой

ҮДЭШ - Curfew

хүний бие шөнийн байх зорилготой байсан юм. Хүмүүс нь шөнийн амьдралын хэв маягийг бий болгох нь тэдний тархины эрчим хүч буруугаар. Энэ нь амьдралын хэв маяг биш юм ашигтай (Олон нийтийн, хувийн, арилжааны, ...) сайн эрүүл мэндийн. нам гум сэргээхэд унтах авахын тулд bed- өрөө аль болох харанхуй байх ёстой. дотоод болон гадаад дуу чимээ нь байхгүй байх хэрэгтэй. " Тийм учраас нэг нь мужийн "

шөнийн Curfew сайн эрүүл мэндэд хэрэгтэй байна хэрэгжүүлэх ёстой.

14-21 цагаас 7 цагийн шөнийн Curfew (22- 6 цаг, 24 цагийн Pagan- цаг) зайлшгүй шаардлагатай юм. бохирдол, зэрлэг ан амьтан хамгаалах сайн эрүүл мэнд, эрчим хүчний хэрэглээнээс нууцтай нь бууруулах, бууруулах. гэмт хэрэг бууруулах, засгийн газар ба урам үржүүлэх нь зардлыг бууруулах.

Шөнийн-Curfew үед "Үгүй" зам тээврийн аюулгүй байдлын тээврийн хэрэгслийн гадна зам дээр шилжих эрхтэй! Ямар ч гудамжны гэрэл, гэрлэн дохио, зар сурталчилгаа . . . дээр байна. Ямар ч бизнес нь нээлттэй байдаг. Ямар ч агаарын тээврийн үйл ажиллагаа явуулж буй агаарын портууд нь хаалттай байдаг байна! Агаарын тээврийн хамгийн ойр байгаа буух талбай дээр газардах ёстой! Төмөр замын хөдөлгөөн ямар ч! Төмөр замын станц & терминал хаалттай байна! Галт тэрэг Curfew үед станц суурин байх. Харуулдан Шөнийн-Curfew хэрэгжүүлэх эргүүлийн дээр байна . Хэн ажил (Бүх зүйл хаалттай байна) хамгийн бага яаралтай Personal бусад. Ямар ч эрчим хүчний онц болон халаалтын бусад ашиглаж болох юм! 1-р олон нийтийн мэдээ радио станц нь бусад бүх үзвэр унтраасан байна зөвшөөрсөн байна! Ямар ч үйлдвэрлэл, албан газар, жижиглэн худалдааны үйл ажиллагаа явуулах, эсвэл эрчим хүчийг ашиглах явдал юм! Орон сууц хэт хүйтэнд халаалт ашиглаж болно. Хүмүүс ашиглах халаалт илүү дулаан хувцас ашиглах явдал юм.

Шөнийн-Curfew заавал юм. хүний бие, орон нутгийн орчны сайн байх нь. тулд **SAVEPLANETE !!**

А нь мужийн нь мужийн-сэргээн засах замаар шөнийн Curfew идэвхжүүлдэг **MS / R1**
Давтана-үйлдэгчид мужийн-цагаатгах талаар өнгөрч байна **MS / R3**

1GOD бүх зүйлийн эхлэл ба төгсгөл хэмжих цаг хугацаа бий болгосон байна. **CG** Төлөвлөгч нь өдөр тутмын нэг хэсэг болгон өглөө бүр нэрлэдэг. гарын авлага болгон төлөвлөгч ашиглах цаг хяналтын Таныг бүү зөвшөөр! Цаг хүмүүс яарах ашиглаж болохгүй. Хүний биеийн hurry- ING зориулагдсан байна. Төлөвлөгч-залбирал хэлж эхлэх хэрэгтэй:

ХАЧА NN ER - Залбирал

эрхэм хүндэт **1GOD** , Хамгийн сайхан ертөнцийн Бүтээгч минь **Planner** төлөө, та бүхэнд баярлалаа надад шинжлэх & Би төлөвлөгч ашиглах бусдыг дэмжих болно миний төлөвлөгөөг хянан миний өдөр тутмын хэвшмэл төлөвлөх нь тусал



Би алдрын төлөө богино & урт хугацааны төлөвлөлт, түүнийг ашиглах талаар
хүчин чармайлт **1GOD & хүн төрөлхтний сайн**

Өдөр тутмын-тутмын өглөө хэсэгт энэ залбирлыг ашигла!



Та энэ нь Кастодиан Guardian болохын тулд авдаг
нь юу юм бэ?

AS it is WRITTEN It Shall BE



Tercen