

Essentials



indekss

Pamata:

Ikdienas Lūgšanas, ikdienas rutīnas, CG KALENDER, Daily Fit, fun-diena tēmas, 7 Ritiniet pārskats, Atbildība, laikiatpils Triangle, balsošanas, aizsardzību.

CG jēdzieni

Nav vardarbība koncepcijas, Tieslietu jēdziens. Nav peļņas koncepcijas (Cron) ,

Ekonomiskie jēdzieni, ķēdes Ļaunuma. vide (zaļš) koncepcijas, izdzīvošanas ķēde.

Laika organizēšana (NA.tm.)

Par Glory 1 Dievu un labā Cilvēces!

Welcome to the Wonderful World of Worshipping 1GOD



1 Dievs gaida dzirdēt no jums!

katru dienu lūgšana

dārgs **1 GOD** , Radītājs skaistākajām Universe Palīdzi man būtu
tīrs, līdzjūtības un pazemīgs izmantošana 7 Scrolls kā guide:



Es pasargās jūsu darbi un sodīšanu ļauno.

Piecelties, lai negodīgi uzbruka, problemātiskos vāja un trūkumcietējiem Feed izsalcis,
patversme bezpajumtniekiem un komforts slims sludināt:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe turētājbankas sargi Paldies par
šodien

Jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs aizbildnis, aizbildnis (1st nosaukums)

Par Glory **1 GOD** un labu Cilvēces

Šī lūgšana ir lietots ikdienas daļa no ikdienas rutīnas, atsevišķi vai grupā
jebkurā-vietā jums patīk, saskaras ar Rising Sun acis aizvērtas. Skaitīja pie
vākšana.



Paldies lūgšana

dārgs **1 GOD** , Radītājs skaistākajām Universe Paldies apgādei ar
mani Daily dzērienu un pārtikas Living ar savu jaunāko ziņu



Es cenšas būt pelnījis barības katru dienu drīkstu saudzējuši mokošas Slāpes
& numbing bada sāpes jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs

turētājbankas-aizbildni (1st nosaukums)

Par Glory **1 GOD** un labu Cilvēces

Izmantojiet šo lūgšanu pirms katras barības!



Katru nedēļu dienu ir nepieciešams, lai būtu vakariņas tēmu:

Diena 1: **Dārzeni**; Day2: **Mājputnu**; Day3: **zīdītāju**;

Mid-nedēļā: **rāpuļu**; Day5: **Seafood**;

Nedēļa-end: **rieksti** , **Sēklas**; **Jautra diena**: **Kukaiņi**.



Ikdienas rutīna

A ' Ikdiena ", ir būtiska, lai sasniegtu" pienākums 2 (**Aizsargāt cilvēka ķermeni**) ", Un ir gatava stāties pretī gaidāmajiem izaicinājumiem. Piecelties, glāzi viegli atdzesēti filtrētu ūdeni, iet tualetē, do 'Daily Fit (**vingrinājumi**) ',

dievkalpojumu "Ikdienas Lūgšana", mazgāt seju un rokas, ir brokastis, get dressed. Pārbaudiet savu 'plānotāju ". Tagad jūsu gatavs izaicinājumiem. "Ir laba dienas, var **1 GOD Uzveselību**' .

A ' Ikdiena "ietver tīrību un barošanas ne tikai par" I ", bet visi citi cilvēki, un radības, atkarībā no jums. pēc katras tualetes apmeklējuma un pirms katra barība nomazgājiet rokas. Mazgāt seju pirms katras barības. Tīrīt zobus un nomazgāt visu ķermeni pirms gulētiešanas. **Feed 5 reizes dienā:**

"Brokastis, Early diena uzkodas, Pusdienas, vēlu dienu uzkodas, vakariņas." Ir glāzi viegli atdzesētu filtrētu ūdeni ar katru plūsmu!

Piezīme! Pirms katras barības Jūs pielūdzat: **Paldies Prayer** _

Katru darba dienu ir jābūt pārtikas tēmu: **piemēram, diena 1: dārzeņi ;**
Day2 : mājpūtņi ; Day3 : zīdītājs ; vidus - nedēļa : reptilis ; Day5 : jūras veltes ;
nedēļa - beigas : Nuts & Sēklas ; Jautra diena : Kukaiņi .

Kad barošanas **izvairīties** neveselīgs Barošana: Alkohols, Mākslīgais saldinātājs, fruktoze (**Glikoze, cukurs**) , Genetic modificētu pārtiku (**GM**) , Rūpniecības, pārtikas, ... Taukains, sāļš, salds fast food. Gāzētais dzēriens, kas satur: alkohols, kofeīns, Kola, nātrija, saldinātāju!



A ' Ikdiena "ietver labas un sodīt ļauno. Ir labs ietver dara " **Random laipnību** ". Esiet laipni I, cilvēkiem ap jums, sabiedrību, citiem radījumiem, biotopu ... **1 GOD**

mīl Random laipnību. **Sodīt Evil everytime** izmantot " **Law- Devējs Manifests** " kā guide.

1000 ir gados "ļaus", tuvojas noslēgumam! **Esi labs! Cage Evil!**

E ndeavor uz "meklēt, iegūt un pielietot zināšanas", " **Uzzināt & Teach** ", _
iet uz "dzīves pieredzi". Learning, Teaching iet uz dzīvi expe- riences ir būtiski noderīgs **1 GOD** patīkami dzīvi. Šīs darbības palīdzība "saskaņošanā" ar vietējo dzīvotnes un sugas izdzīvošanu. Meklēju iegūstot un izmantojot zināšanas palīdz ar automātisko atbildētāju **1 GOD** " s jautājumi par soģa diena.

Atpūtas ir nepieciešama izdzīvošanai un labu veselību. Galvenais Pārējais ir " **Gulēt**".

Miega beidzas ar ikdienas rutīnas. 1 stunda būtu pagājuši kopš barība un tīrīšanu. Worship " **Miega Lūgšana** ". Lai iegūtu mierīgu atdzīvināšanas gulēt guļamistabā jābūt pēc iespējas tumšākai. Ja netiks veiktas iekšējās un ārējās troksni ir obligāta. Nakts Vakara zvans padara iespējamu. ' **Shire** ' "

ievieš 'nakts komandanta stundu' .

H ints

A 7 stundas Nakts komandantstunda no 14-21 stundām (22- 6 stundas, 24 stundu Pagan- clock) ir obligāta. Par labu veselību, samazinot enerģijas pakalpojumu apjoma, samazinot piesārņojumu un savvaļas aizsardzību. Samazināšanās noziedzību, samazinot izmaksas valdībai, veicinot pavairošanu.

Dodoties ārā, vienmēr jāvalkā piemērots aizsargapģērbs ' (nav mākslīgās šķiedras) . Aizsargāt (Acis, mati, āda, kājas) humanbody no klimata, slimību un piesārņojums. Ārpus kailums ir slikts!

Veicot ikdienas Fit izmantošanas commonsense par to, kā ātri, lai sasniegtu maksimālu atkārtotās. Izmantojot 1 dienu un ne nākamais nav izdevīga. Tā ir jūsu ķermeņa, saglabāt to fit!



Lietojot savu plānotāju darbā vai studiju neļaujiet 'Laiks' kontrolēt Tev! Laiks nav jāizmanto, lai steigā cilvēki. Cilvēka ķermenis nav paredzēta steidzoties.

Neļaujiet Idejas aizmirsts vai pazaudēts. Katru dienu daudz idejām domāja off un ātri aizmirsis vai pazaudējis. Iemesls ir viņi, ja nav saglabāties, ierakstīto vai norakstīta. Labākais ir zaudējis!

Atmiņa ir neuzticami, ja runa ir saglabāt un kopjot jaunas idejas. Veikt notebook (Plānotājs) vai ierakstītājs ar jums, un tad, kad ideja attīstās, saglabāt to! Nedēļas failu jūsu idejas!

Pārskatiet savas idejas. Kā jūs pārskatīt savas idejas (Ik pēc 4 nedēļām ir labs) . Daži nebūs vērtība. Tie nav vērts karājas uz. Izmet viņiem. Dažas idejas parādās noderīga tagad vai kādā vēlākā datumā. Keep tiem iesniegt tos: "Aktīvs", vai "vēlāk". Tagad ņem "Active" failu.

Pick ideja! Tagad veikt šo ideju augt. Padomā par to. Tie ideja saistītām idejām. Pētniecība, mēģiniet atrast kaut ko līdzīgu, vai ir saderīga ar šo ideju. Izmeklēt visus leņķus, iespējas. Kad jūs domājat, ka jūsu ideja ir gatava jāpiemēro. Dari tā. Saņemiet atsauksmes, smalka melodija ideja.

Turētājbanka Guardian Kalender

1. Star mēnešu

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

2. Sun-month

3. Mercury mēnešu

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

4. Venus mēnešu

5. Zemes mēnešu

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

6. Mēness mēnešu

7. Mars mēnešu

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

8. Jupiters mēnešu

9. Saturn-mēnesis

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

10. Urāns mēnešu

11. Neptūns mēnešu

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

12. Plutons mēnešu

13. Saules mēnešu

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. Lieldienas mēnešu

1 izlaidums
Quattro gadu
2 Quattro - izlaidums

Daily Fit (vingrinājumi)

Ikdienas vingrinājumi labu veselībai, ir daļa no ikdienas rutīnas. Tie ir pabeigti katru rītu. Ikdienas vingrinājumi palielināt: visapkārt labklājība, asinsriti, smadzeņu darbību, pārtikas gremošanu, mating- vēlmi, muskuļu toning, pašapziņu, stimulējot imūnsistēmu. **7 vingrinājumi ir: Krūtis, vēdzirnavas, durvju rāmis, Hanteles, Kneeling, Hook, Swivel . Visi 7 vingrinājumi ir, jo viņš, viņa tiek atkārtota.**

Sākt ar 1 atkārtot, pieaugums līdz maksimāli 21. Izmanto commonsense par to, kā ātri, lai sasniegtu maksimālu atkārtot. Pastāvīga ar ikdienas atkārtot ir izdevīga. **Izmantojot 21 atkārtot 1 dienu un neizmanto nākamais nav izdevīga.** Beidzis vingrinājumus iztaisnoties un elpu dziļi, tad izelpot uz maksimālo izdarīt, 3 reizes. Turpiniet ar savu ikdienas rutīnas. **Piezīme ! Neizmatošanu ir pazīme pilnībā ignorējot ķermeņa, zemu pašnovērtējumu, slinkums, ...**

lāde Uzdevums 1: Stand garš, rokas saliektas horizontāli uz grīdas (T- forma) thumbs pieskaroties krūtīs. Pārvietot rokas atpakaļ, cik vien iespējams, (Nenolauziet) . Tad pārvietot rokas sākotnējā saliektā stāvoklī. **atkārtot (21 max) !**

vēdzirnavas Exercise 2: Stand garš, rokām izstieptām sāniem horizontālie līdz grīdai (T-forma) . Focus savu redzējumu par vienu punktu taisni uz priekšu. Sākt pagriežot pulksteņa rādītāja virzienā (no kreisās uz labo) . Koncentrējoties uz redzes punkta līdz pārvēršot ķermeņa spēku, lai jūs zaudēt to. Turpiniet griezt pārorientēšanu, cik drīz vien iespējams. Uzglabāt pagrieziena punktu reibonis vai 21 pagriezieniem kurš nāk 1st. Elpa dziļi ejot dažus soļus steadying pats. **Piezīme!** Iesācējs vai atguļš no slimības sākas ar 1, savukārt, palielinot līdz 21 apgriezieni maks.

Brīdinājums, vienmēr apstāties, kad sāk just reiboni.

Durvju rāmis Exercise 3: Iztaisnoties atvērtā durvju rāmis ar kājām hip platums intervālu elkoņiem saliekt uz augšu taisnā leņķī (90 ° , Trident forma) . Nospiediet līkumi pret pusēm durvju rāmja, līdz jūtat spriedzi starp lāpstiņām, aizturēšana (Skaitis 10) , Atbrīvojot spriedzi. **Pēc atbrīvošanas spriedzi ieelpojiet caur degunu vienmērīgi aizpildot plaušas uz max, aizturēts (Skaitis 3) , Tad lēnām izelpo caur muti, lai max.**

hantele Exercise 4: 1 hantele lieto HE (4 kg) , SHE (2kg) . **Neizmantojiet 2 hanteles.** Iztaisnoties ar kājām hip platumā elkoņiem jūsu puses plaukstām vērstām uz priekšu. Pick up hantele ar kreiso roku

lieces jūsu elkonis līdz apakšdelma ir pareizā leņķī (90 °)

Lēni saspīest bicepsu, pacelšanas hanteli augšup pret plecu aizturēts (Skaitis 3) , Tad lēnām samazinātu dumbbell sākuma stāvoklī, **atkārtot** (1-7) . Mainīt uz labās rokas, **atkārtot** (1-7) .



Kneeling Exercise 5: Mesties ceļos uz prayermat ķermeņa uzcelt, rokas cieši novietoti pret gurnā. Slīpne galvu uz priekšu, līdz zodis pieskartos krūtīm. Tagad lēnām gals galvu atpakaļ, cik tas iet, tajā pašā laikā liesās atpakaļ, cik vien iespējams, turot rokas firma uz sēžamvietas.

atkārtot (21 max) !

āķis Exercise 6: Uz prayermat (**Pasargātu no aukstuma**) melni dzīvoklis uz muguras, pagarināt ieroču plaukstu uz leju pret ķermeni. Tagad lēnām liekties galvu uz priekšu paplašināti ieroču plaukstām uz leju pret ķermeni. Tagad lēnām slīpums galvu uz priekšu, līdz zodis pieskaras krūšu tajā pašā laikā paceliet kājas, ceļiem taisni, vertikālās (90 °) aizturēšana (**Skaitis 3**) Tad lēnām atgriezties (**Galva, kājas**) uzsākšanas. **atkārtot (21 max) !**

šarnīrsavienojums E xercise 7: Uz prayermat (**Pasargātu no aukstuma**) melni dzīvoklis uz muguras, pagarināt ieroču plaukstām uz leju. Tagad saliekti ceļgaliem papēži touch- ing sēžamvietas. Turot Palms firma par mat grozāmie ceļos pa labi līdz brīdim, kad tie pieskarties mat. Tad grozāmie ceļi pa kreisi, pieskaroties mat. Atkārtojiet pa labi un pa kreisi grozāmais skaitot katru kreiso šarnīru. **Vai 21!** Pēc ikdienas fit. Ir glāzi (0.2l) no viegli atdzesēti, filtrētu ūdeni.

Nakts laika vingrinājumi

Tas ir normāli, ja 2 pārguļot ar pārtraukumu starp. Ja jūs piecelties (**iet uz tualeti ...**) , Atgriežoties sēdēt uz gultas malas, dzert ūdeni un darīt 1 no šādiem vingrinājumiem (**Visi vingrinājumi tiek veikta sēžot uz gultas malas ceļgaliem plecu tālu viena no otras**) . Katru reizi, kad jūs piecelties darīt citu uzdevumu.

1. Uzdevums: Vieta plaukstas * no rokām pret ārpus ceļiem. Preses rokas uz iekšu, ceļi uz āru, turiet 7 sekundes (**Jūs jūtaties spriedzi rokām, kājām, plecu**) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi. * Variācijas lietošanas dūres.

2. Izmantot: Veiciet dūres * novietot tos pret iekšpusē jūsu ceļgaliem. Preses dūres āru, ceļi uz iekšu, turiet 7 sekundes (**Jūs jūtaties**

spriegums ieroču, kājas, kuņģis) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi. *
Variācija izmantošana dzīvoklis plaukstām.

3. Uzdevums: saliekt rokas (90%) krūšu līmenī ieslēgtu kreiso roku uz augšu locīšana pirkstus, pagrieziet labo roku uz leju locīšana pirkstiem.

Interlock pirksti saspringts. Tagad velciet rokas pretējā virzienā, turiet 7 sekundes (Jūs jūtaties spriedzi pirkstiem, rokas, krūtis) . Relax, veikt elpu, ne atkārto, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi.

4. Izmantot: saliekt rokas (90%) krūšu līmenī pagriezies pa kreisi roku paaugstinājuma nodaļās, nogriezieties pa labi roku dūrē. Vieta dūri uz rokas preses leju, tajā pašā laikā presē devīga roka uz augšu, turiet 7 sekundes. Reverse sequen

-ce, turēt 7 sekundes (Jūs jūtaties spriedzi rokās, rokas, kakls, krūtis) .
Relax, veikt elpu un iemalkot ūdens apgulties, gulēt labi. Nav atkārtojas.

Cilvēkiem ar saspringtu muguru pievienotu šo vingrinājumu ar katru uzdevumu: Novietojiet rokas klēpī. Atlieciet atpakaļ galvu līkums toreiz rock priekšu, nezaudējot kontaktu ar ceļgaliem (Jūs jūtaties spriedzi rokām, muguras, vēdera) .

Relax, veikt elpu, 7 atkārtojas, iemalkot ūdeni, apgulties, gulēt labi.

Piezīme! Cilvēki, kuri sēž daudz laikā dienu laikā. Vai darīt 1 no visīpašākā laika mācībās, rotācijas kārtībā ik pēc 2 stundām. Finish ar stiklu (0.2l) no viegli atdzesēti, filtrētu ūdeni.

Nav veicot vingrinājumus: liek jums nederīgs, slinks, neveselīgs, blubbery, nastu sev jūsu ģimenes draugiem un sabiedrības, slikts piemērs bērniem, nomākts, būt slimis, neērts pārošanās, die Junger.

Daļa no ikdienas fit ir barošana! Cik veselīgi mēs esam, cik ilgi mēs dzīvojam. Ir daudz ko darīt ar mūsu ēšanas ieradumu.

Feed 5 reizes dienā:

"Brokastis, ietver Water, garšaugus, garšvielas, medus, kafija, ..

Early Day-uzkodas, ietver ūdens, augļi, garšaugi, tējas, ..

Pusdienas, ietver Water, salāti, olas, kafija, ..

Vēlu Dienas uzkodas, ietver Water, rieksti, ogas, garšvielas, kakao, ..

Vakariņas ". ietver Water, vakariņas tēmu, tēja vai kafija .. dārzeņi.

7 Foods, kas būtu ēst katru dienu: Sēnes (Sēņu) , graudi (Rudzi, mieži, lēcas, kukurūza, auzas, prosa, quinoa, rīsi, sorgo, kvieši) , Hot čilli, sīpoli (Brūns, zaļš, sarkans, pavasaris, maurloki, ķiploki, puravi) , Pētersīļi, Sweet-Capsicum dārzeņi (spargēļi, pupas, brokoļi, ziedkāposti, burkāni, zirņi, kāposti ..)

Fun-Day tēmas

C> Svētku dienas F> Jautra diena M> Piemiņas diena S> Kauns dienu

mēnesis	diena	diena
zvaigzne	New Year diena 1.1.1	Shire diena 1.3.7
Saule	BlossomDay 2.1.7	Cietušie "ir noziegumu diena 2.4.7
Merkurs	Reizināšanas diena 3.1.7	Cietušie "kara Dienas 3.4.7
Venera	Bērnu diena 4.1.7	Piesārņojuma diena 4.2.7
Zeme	Strādnieki diena 5.1.7	Mātes diena 5.3.7
mēness	Izglītība diena 6.1.7	Defoliant diena 6.2.7
Marss	Vecvecāku diena 7.1.7	Barošana Dienas 7.3.7
Jupiters	Universe diena 8.1.7	Holokausts diena 8.2.7
Saturns	Habitat diena 9.1.7	Cron diena 9.3.7
Urāns	Tēva diena 10.1.7	Trāns diena 10.2.7
Neptūns	Izdzīvošanas diena 11.1.7	Pet diena 11.3.7
Plutons	Labas veselības diena 12.1.7	Atkarības diena 12.2.7
Saules	Krūmu diena 13.1.7	Tree diena 13.3.7
izlaidums	Liieldienas diena 14.1.7	Quattro diena 14.0.2

Fun-Day tēmas rūpēties par sabiedrības vajadzību svinēt be paliek kauns atcerēties. Piedalīšanās at **Svinības** , piemiņas , **kauns** , Day visu gadu ir svarīga, būtiska daļa no sabiedrības dzīves. Socializing ar citiem cilvēkiem, ir svarīgi, lai personīgo emocionālo stabilitāti.

Mēs sekojam **1 GOD** ! Darbs 6 dienas un marka diena 7 Fun-Day.

Socialize, priecāties, dziedāt, dejot, ēst, dzert (**Bezalkoholisks**) , Smieties bet arī lūgties un meditēt meklējot iekšējo harmoniju, laimi. Apmeklējiet vākšana. Atbalsta Fun-Day tēmas.



1 Dievs gaida dzirdēt no jums!

Jautra diena lūgšana

dārgs **1 GOD** , Radītājs skaistākajām Universe Jūsu visvairāk pazemīgs uzticīgs aizbildnis, aizbildnis (**1st nosaukums**)

Paldies "jums par šo nedēļas izaicina es mēģināju

dzīvot ikdienas lūgšanu

Šodien es svinēt un pielūdzu kopā ar ģimeni un draugiem, es lūgt norādījumus Tuvāko nedēļu godam **1 GOD** un labu Cilvēces



Par tēmu diena ir attiecīgs lūgšanu lieto + uz Fun-Day lūgšanu!

7 Scrolls pārskats

Ritiniet 1: **ticība**

apstiprinājums Lūgšana

Tur ir **1 GOD** kurš ir gan HE un viņa!

1 GOD izveidots 2 Universe un izvēlas cilvēci būt Turētājbanka par fizisko visumu!

Cilvēka dzīvība ir svēta no ieņemšanas brīža un ir pienākums vairoties!

Cilvēce ir meklēt un iegūt zināšanas, tad to!

Likums-Devējs manifests aizvieto visus iepriekšējos ziņojumus **1GOD** nosūtīts!

Skaitļi ir svarīgi, un numuru 7 ir dievišķa!

Ir Afterlife un ir eņģeļi!

Ritiniet 2: **pienākumi** Pienākums Lūgšana

dievināt **1 GOD**, izmest visus citus elkus

Protect, cilvēka ķermenis no ieņemšanas brīža

Mūžu, meklēt, iegūt un izmantot zināšanas

Mate pavairot un sākt savu ģimeni

Godu, cienīt savus vecākus un vecvecākus

Guard vides un visas tās dzīvības formas

Izmanto ' **Likums Devējs Manifests** ', izplatīt savu ziņu pasargātu

dzīvniekus no nežēlības un izzušanas

Piecelties, lai negodīgi uzbruka, neizdevīgā stāvoklī, vājš un trūkumcietējiem

Feed izsalkušo, pajumti bezpajumtniekiem un komfortu slims

Protests netaisnība, amorality un vides vandālisms

Vai apbalvoti darbu, nav loafing

Izvairieties un attīrīšanas Piesārņojuma

Be Good Sodīt Evil

Kremēt, tuvu kapsētas

Esiet vienkārši un dot pelnīto cieņu **Balsot visās vēlēšanās!**

Ritiniet 3: **Privilēģijas** Pieprasījums Lūgšana

Elpojošs, tīrs gaiss

Vai vardarbīgu bezmaksas kopiena

Dzerams, filtrēts ūdens
Ir mājdzīvnieks
Ēdamais, veselīgs ēdiens
Bez maksas izglītība
Aizsardzības, pieejamu apģērbi
Bez maksas ārstēšana, ja slims
Higiēnas, pieejamu patversme
Saņemt cieņu
Dievkalpojumu un Tici **1 GOD** Saņemiet taisnību Free Speech
morāles ierobežo Apbalvoti darbs Mate, sākums ģimene
Vai brīvi ievēlētu valdību
Gala ar cieņu

Ritiniet 4: **trūkumi** trūkumi Lūgšana

Atkarība kanibālismu Envy zvēresta laušana
izlaupīt patmīļīgs vandalisms

Ritiniet 5: **tikumi** tikumi Lūgšana

pielūdzot tikai **1 GOD** un vienmēr sodīt ļauno
1st Uzziniet, tad mācīt un zināšanu nepārtrauktība
Aizsargāt vidi un saskaņot ar Habitat
Loving, droša un Faithful Tīra un kārtīga neatlaidība
Drosme, Labestība, Just, koplietošana

Ritiniet 6: **Khronicle** Heritage Lūgšana

radīšana Blakus Past - 700 līdz - 70 gadi
Vissenākajiem laikiem līdz - 2100 g pašreizējais Times - 70 līdz 0 gadi
tālā pagātnē - 2100 līdz - 1400 g New Age no 0 gadiem uz priekšu ir:
Vidēja Past - 1400 līdz - 700 g **pareģot**

Ritiniet 7: **Afterlife** Soul Lūgšana

skumjas Lūgšana Izdzīvojiet Bad Lūgšana Izdzīvojiet Laba Lūgšana
kremācija Spriedums diena Tīrība sviri eņģelis



atbildība

1 GOD pieder pie atbildības! Privātpersonas, kopienas, organizācijas, uzņēmumi un valdība ir darīt ne mazāk. Turētājbanka Guardian atbalsts atbildība. Atbildība ir pamats, "tiesiskums"!

Atbildība attiecas uz darbībām un uzvedību. Kad kaut kas noiet greizi, Kopienas noteikumi un tiek pārkāpti netiek ievēroti kopienas morāles un pieklājības cerības, tiek piemērota atbildība.

Likums-Devējs taisnīgumu balstās uz atbildību. Precīzus mērījumu Sation ir veikts. Aizsardzības, kriminālvajāšana un judi- ciary sadarbosies, lai atrastu, "patiesība". Accusa- cijas tiek konstatēts, lai būtu patiesība. A obligātās + uzkrājumi uz vecumu balstīta teikumā tiek piemērots. Rezultāts: rehabilitāciju un kompensāciju. (Skat 7 provincēs, Tieslietu ministrija)



Atbildība pret atbildību! Pāris noslēgt laulības līgumu. Abi ir atbildīgi, lai laulības darbu! Nenokārtotā laulība ir abas puses atbildēt par savu darbību vai bezdarbību, kas celta par kļūmi.

Uzdevums var būt komanda, kas ir atbildīgs par tā īstenošanu.

Tomēr viens cilvēks (**komandas līderis**) tiks saukti pie atbildības. Komitejas pārstāvjiem vai banda ir iekļauts atbildīgai.

Atbildība pret piedošanu! Pēc tam, kad ir izveidota atbildība, piedošana atceļ sekas atbildību. Ar tiesu ziņā noziedznieks ir apzēloja. Daži jauno Anti **GOD** kultiem. Reizi nedēļā visi slikti jauni cilvēki ir piedots. No nedēļas atpūtas tie ir slikti jauni. Nākamnedēļ tie ir piedoti (**Cikls atkārtošanas jaunā**)

Turētājbanka Guardian pret piedošanu. Piedošana ir bojāts, Evil!



1 GOD uz Tiesas diena pieder visas dvēseles pārskatatbildību! **1 GOD** nepiedod.

Netaisnības ir sekas!

(Skat ritināšana 7 Afterlife)



Laiks - Triangle

Turētājbanka Guardian New-Age laika vadība!



Dienas sākums : 0 stundas **saullēkts**

Early Day ir no 0 - 7 stundas 7 stundas
ir **Mid-Day**

vēlu diena ir no 7 - 14 stundas 14 stundas
ir **saulriets**

nakts ir no 14 - 21 stundas

Obligāti Nakts vakara zvans: no 14-21 stundām. **realizē grāfiste** .

Turētājbanka Guardian KLOCK (CG Klock) par īstermiņa (stunda)

laika vadība, aizvieto visus citus pulksteņus (**Salīdziniet 24h v 21h**) :

dienā ir 21 stundas > 1 h, ir 21 minūtes > 1 minūte ir 21 sekundes

> 1 sekunde ir 21 mirgo > 1 mirklis ir 21 mirgo > 1 zibspuldze ir 21 klikšķi

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

Pulksteņu izmantot 3 līniju displejs:

14h-12m-16s

1. rinda: 14th stunda, 12 minūtes, 16 sekundes.

207 dy - 4 dw

2. rinda: 207th diena gadā, 4th nedēļas diena

Y1 - M8 - W2 - D4

3 Line: Gads 1 - Mēnesis 8 -Week 2 - 4.diena vai:

Vidējā nedēļā 2 nedēļas Jupiter-mēnesis gads 1

0 stundas, tiek noteikts katru gadu pēc īsākā nakts pie Sunrise. Ik 73 dienām (**5 reizes gadā**) 0 stunda ir reset (**Vasaras laiks**) . Vasaras laiks ir nepieciešams, lai piecelties tik tuvu saullēktam iespējas. Piecelšos saullēkta ir dabīgs un veselīgs.

balsošana

Balsošanas morālu, pilsonisko pienākumu. Izdzīvošana kopiena balstās uz maksimālu atbalstu un līdzdalību no saviem biedriem. Cilvēki nav balso ir faktiski support- ing cilvēkiem, kas izveido tirānijas. Tās ļauj lobiju grupām korumpētu pārvaldi. You Must Balsojiet!

Neatbilstība, JAUNKUNDZE R1



Kā balsot

Turētājbanka Guardian balsot visās vēlēšanās, ka tie ir piemēroti.

Kas ir kandidāts, kas var tikt atbalstīts?

Viņš nav jaunāks, tad 28 vai vecāki, tad 70. ir vai ir bijis kāds no vecākiem.

Vai darbinieks vai brīvprātīgais, vai pensijā. Vai garīgi un fiziski vesels. Nav universitātes izglītību.

Nav veicis nevienu iesprostoto rehabilitāciju. Nav seksuālu invaliditātes (Tas pats dzimums, sajaukt dzimums, bērns molesting) . Izmanto "likumā kukuļdevēja manifests" kā to guide. Vai

Turētājbanka Guardian

Turētājbanka Guardian Atbalstītāji un Klan Vecajiem var nominēt, at- ports, apstiprināt un Shun kandidāti vēlēšanās. Turētājbanka Guardian locekļi (Zenturion, Praytorian, pasludināja) nevar atbalstīt, izvirzīt un apstiprināt kandidātus ārpus 1. baznīcas administrācijai.

Cilvēki ir sociālas būtnes. Viņiem patīk piederēt. Brīvi ievēlētie komitejām izpildītu šo vajadzību. Vadība ar 1 ir tirānijas. Vadība ar komiteja ir godīga. CG atbalstītu vienlīdzīgu pārstāvību Viņš un viņa.



kandidāts (VIŅŠ VIŅA) ar lielāko balsu ievēlēts. Tāds pats daudzums balsis vecākajai viņš vai viņa ir ievēlēta. Vēlēta persona nevar pabeigt savu termiņu. Tiek aizstāti ar personu, kas nāca 2nd.

aizsardzība

Lai izdzīvotu cilvēka ķermeni vajag Cimate aizsardzība!

Klimata un draudi: Saule (Starojums) , Temperatūra (karsts auksts) , Wet (Chill, hipotermija) , Vējš (Apdegums, chill, putekļi) . Klimata aizsardzība sastāv no Head-aizsardzības, Protective-Aizsargapģērbi-patvērumu.
Draudus cilvēka ķermeņa kailas-ādu (Kailums) pakļauti elementiem.

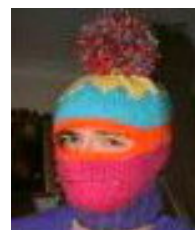
E-p1 (Acu aizsardzība) ir sadalīts 2 daļās: Praktiskā: single lēca (Vizīrs) . Fashion: 2 lēcas (spectacles) .

Acu aizsardzība vienmēr nēsā, kad ārā!

V-ķivere galvas aizsardzība pret triecieniem. Matu un galvas nepieciešama klimata aizsardzība no aukstuma, mitrā, ļoti radiācijas un piesārņojuma.
Galva ir vajadzīga arī aizsardzība no sitieniem: V-ķivere ar inbuild GPS trekeris, tālrunis, video ierakstītājs ..

V- Ķivere ir iekšpusē ādas polsterējums. Iestrādāta polsterējumu ir earpieces. **Balaclava** (Beanie) vai K-Šalle var valkāt ar ķiveri. Lai saglabātu iekšējā odere ķiveres tīru no sviedriem, blaugzmas un tauki. Ārpus piederums: spilgti gaismas, infrasarkanā staru gaismas lampa; videokameru.

Balaclava (Beanie) aptver visu galvu pakļaujot tikai acis. Ir adīts no vilnas vai maisījums no kokvilnas un vilnas (Ne sintētiska šķiedra) . Var būt jebkura krāsa vai raksts, var būt dekoratīvs bum-POM uz augšu. Ja ir nepieciešams, nav sejas un kakla aizsardzību Balaclava var sarullēt un kļūt par "Beanie".



K-Šalle var attiekties uz visu galvu pakļaujot tikai acis (Maksimums aizsardzība) . Tas darbojas kā galvas vāka un plīvuru. Ir adīts no vilnas vai maisījums no kokvilnas un vilnas (Ne sintētiska šķiedra) . Var būt jebkura krāsa vai raksts.

Balaclava vai K-Šalle gan aizsargāt, aptverot degunu un muti. Ielapo piesārņojumu, nāvīga infekcijas slimības un dzelīga kukaiņu izvairīties. Samazina efektu sauss un aukstu gaisu. Alerģijas un astmas tiek samazināts. Satur izplatīšanos lipīgu slimību.

Galvas aizsardzība vienmēr nēsā, kad ārā!

Aizsargājošs apģērbs lai pasargātu organismu no klimata, slimību un piesārņojums. Galvenie ķermeņa daļas nosegtas ar apģērbu, ir galvas, ādas un kājas. **Protective-apģērbs** vienmēr ir nolietoti ārā.

Āda ir nepieciešama daudz aizsardzības, no Bites (**Dzīvnieki, cilvēka**) , Stings (**Kukaiņi, adatas**) , Infekcijas (**Baktērijas, sēnes, baktērijas, vīruss**) Radiācijas (**Heat, Saules, Nuclear**) , ekspozīcijas (**Acid, uguns, Frost, sharp-malas, mitrās**) .



apģērbs ir izgatavots no dabīgām šķiedrām: dzīvnieku-ādas, zīda, plantfiber, kokvilnas vai vilnas. **Mākslīgie-šķiedras** netiek izmantotas apģērbu un kaut pieskaras cilvēka-ādas. **Ražošana** mākslīgajām šķiedrām apģērbam galiem, esošās akcijas tiek pārstrādāti citiem mērķiem.

Pēdas aizsardzība (**Zeķes, zābaki**) no klimata un sitieniem. **Ādas, pirksti un potītēm** ir risks. **Outside** vienmēr jāvalkā pēdu aizsardzību.

īsās zeķes ir izgatavoti no kokvilnas, vilnas vai kokvilnas, vilnas mix (**nav synth-etic šķiedras**) jebkura krāsa jebkurš modelis. **Zeķes** būt tīra sudraba daļiņas (**Bez sakausējums**) auster, dodot anti-baktēriju, anti-mikrobu un anti-statisko īpašības, samazinot smakas. **Zeķes** segt Feet līdz 7cm virs potītēm.



zābaki ir augšējo aizsargājošu ādas (**Nav sintētika**) , lekšējais mīksta āda (**Nav sintētika**) , Zoles ādas vai gumijas (**Var izmantot atkārtoti**) . **Zābaki** ir aizsargāt kājas līdz 7 cm virs potītes. **Piezīme!** **Kāju aizsardzība, kas neaizsargā** (**Sandales, čības, siksnīnām**) kājas un potītes ir bezjēdzīgi. Pēdu aizsardzībai vienmēr jābūt valkātas ārpuses. Basām kājām ārpuses ir neveselīgs.

Roka- aizsardzība formā Cimdi ir nodilis! Cimdi ir izgatavoti no ādas, kokvilnas, vilnas vai kokvilnas, vilnas maisījuma (**nav sintētiskās šķiedras**) jebkura krāsa jebkurš modelis.



Protective-apģērbs vienmēr nēsā, kad ārā.



Protective-Shelter (**mājās, dzīves, darba**) cilvēka vajadzība.

Aizsardzība pret noziedzību (**Drošība**) , elementi (**Laikapstākļi**) , ugunsgrēks, kukaiņi un Piesārņojuma . Pieejamu **Protective-pārseguma** ir **1 GOD** dota labi!

Turētājbanka-Guardian dod Cluster hou- dziedāt (**Kopienas dzīves**) . **Bezpaumtnieku** **A Shire** neveiksme!

Protective-Shelter Izzīvošanas, drošības, komforta ..