



Tidstrekant

Custodian Guardian kortsigtet New Age tidsstyring: **CG Tidstrekant** (CG Clock, CG Daglig rutine, Shire natteudgangsforbud, Søvn)!



1 Gudskabt tid til at måle begyndelse og slutning!

Tidstrekant



Dagens start: 0 timer **Soloppgang**

Tidlig dager fra 0 - 7 timer

7 timer er **Midt på dagen**

Sen Dager fra 7 - 14 timer

14 timer er **Solnedgang**

Nater fra 14 - 21 timer

CG ur

Formynder Guardian Ur (CG ur) på kort sigt (time) tidsstyring, erstatter alle andre ure. En dag har 21 timer > 1 time har 21 minutter > 1 minut har 21 sekunder > 1 sekund har 21 blink > 1 blink har 21 blink > 1 blink har 21 klik! 1 dag har 21 timer; 441 minutter; 9.261 sekunder; 194.481 blink; 4.084.101 flash; 85.7666.121 klik!

Ur og ur bruger en 3-linjers display:

14 t 12 m 16 s **Linje 1:** den 14th time, 12 minutter, 16

207 dy 4 dw sekunder. **Linje 2:** 207th dag i året, 4th ugedag

Y 1 M 8 W 2 D 4 Linje 3: År 1 - Måned 8 - Uge 2 - Dag 4 eller

Midt i ugen i uge 2 i Jupiter-måned i år 1

Navngivningsuge: **Dag**

Dag 1 Dag 2 Dag 3 Midt på ugen Dag 5 Weekend Sjøv dag

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

Søndag* Mandag* tirsdag* onsdag* torsdag* Fredag* lørdag*

*hedensk kalender

Stopuret viser også blink-, blink- og klicktid ...CG-klokken vises med ur, ur og stopur. **Bed din urmager om at få dig 1** (21 timers ur, ur, stopur,..).

O timer indstilles hvert år efter den korteste nat ved solopgang. Hver 73. dag (5 x om året) 0 time nulstilles (sommertid). Der er brug for sommertid for at komme op så tæt på solopgang som muligt. At stå op ved solopgang er naturligt og sundt.



CG Daglig rutine

En 'Daglig rutine' er afgørende for at opfylde 'Forpligtelse 2 (Beskyt den menneskelige krop)' og vær klar til at møde kommende udfordringer. Stå op, få et glas let afkølet filtreret vand, gå på toilettet, lav 'Daily Fit' (øvelser), tilbede 'Daglig bøn', vask ansigt og hænder, spis morgenmad, tag tøj på. Tjek din 'Planner'. Nu er du klar til udfordringer. Hav en god dag, maj 1 Gud velsigne dig'. Når du går udenfor, skal du altid bære passende beskyttelsestøj.

En 'Daglig rutine' omfatter renlighed og fodring, ikke kun af 'jeg', men alle andre mennesker og skabninger, der afhænger af dig. Vask hænder efter hvert toiletbesøg og før hver fodring. Vask ansigtet før hver fodring. Børst tænder og vask hele kroppen inden du går i seng.



En 'Daglig rutine' inkluderer at være god og straffe det onde. At være god involverer at gøre 'Tilfældige handlinger af venlighed'. Vær venlig over for mig, over for mennesker omkring dig, samfundet, andre skabninger, habitatet... 1 Gud elsker tilfældige handlinger af venlighed. Straf det onde, hver gang du bruger 'Lovgivermanifest' som guide.

1000-vis af år med 'Ondskab' er ved at være slut! **Vær god! Cage Evil!**

Bestræb dig på at 'Søge, opnå og anvende viden', 'Lær og undervis', videregive 'livserfaringer'. Læring, Undervisning videregivelse af livserfaringer er afgørende for en nyttig



1 Gud glædeligt liv. Disse aktiviteter hjælper med at 'harmonisere' med det lokale levested og arternes overlevelse. At søge at opnå og anvende viden hjælper med at besvare 1 Guds spørgsmål om dommedag.

Daglig pasform (øvelser)

Daglige øvelser et godt helbred skal, er en del af en daglig rutine. De afsluttes hver morgen. Daglige øvelser øges: velvære overalt, blodcirkulation, hjerneaktivitet, madfordøjelse, parringstrang, muskeltoning, selvværd, stimulering af immunsystemet. De 7 øvelser er: **Bryst, vindmølle, dørkarm, håndvægt, knælende, krog, drejelig**. Alle 7 øvelser er for Han, Hun og gentages.

Start med 1 gentagelse, øg til maksimalt 21. Brug din sunde fornuft på, hvor hurtigt du når maksimalt gentagelser. Det er gavnligt at fortsætte med daglige gentagelser. At træne 21 gentagelser 1 dag og undlade at træne den næste er ikke gavnligt. Efter at have afsluttet øvelserne, stå oprejst, træk vejret dybt og træk ud til det maksimale gør dette 3 gange. Fortsæt med din daglige rutine. **Bemærk !**Ikke at træne er et tegn på total tilsidesættelse af kroppen, lavt selvværd, dovenskab,...

Brystøvelse 1: Stå høje arme bøjet vandret til gulvet med tommelfingre og rører brystet. Flyt armene så langt tilbage som muligt (**knap ikke**). Flyt derefter armene til den oprindelige bøjede position. **Gentage (maks. 21)!**

Vindmølleøvelse 2: Stå højt, armene strakt sidelæns vandret i forhold til gulvet (**t form**). Fokuser dit syn på et enkelt punkt lige frem. Begynd at dreje med uret (**venstre til højre**). Fokuser på synspunktet, indtil den drejende krop tvinger dig til at miste den. Fortsæt med at dreje omfokusering så hurtigt som muligt. Bliv ved med at vende dig til et punkt af svimmelhed eller 21 omgange, alt efter hvad der kommer 1st. Træk vejret dybt ved at gå et par skridt, så du stabiliserer dig selv. **Bemærk!** Begynder eller i bedring efter sygdom begynder med 1 omgang stigende til max 21 omgange. **Advarsel, stop altid, når du begynder at føle dig svimmel.**

Dørkarmøvelse 3: Stå oprejst i åben dørkarm med fødderne i hoftebredde fra hinanden, bøjer albuerne opad i ret vinkel (**90°, treforkform**). Pres albuerne mod siderne af dørkarmen, indtil du mærker spænding mellem skulderbladene, hold (**tæller 10**), slip spændinger. Efter at have sluppet spændinger indånd gennem næsen jævnt fylde lungerne til max, hold (**tæller 3**), pust derefter langsomt ud gennem munden til max. **Ingen gentagelser!**

Håndvægtøvelse 4: 1 håndvægt er brugt He (4 kg), Hun (2 kg). **Brug ikke 2 håndvægte.** Stå oprejst med fødderne i hoftebredde fra albuerne til dine sider, håndfladerne vendt fremad. Saml håndvægten med venstre hånd bøj albuen indtil



underarmen er i ret vinkel (**90°**). Klem langsomt biceps, løft håndvægten op mod skulderhold (**tæller 3**) sænk derefter håndvægten langsomt til startpositionen, **gentage (1-7)**. Skift til højre arm, **gentage (1-7)**.

Knælendeøvelse 5: Knæl på en oprejst bedemåtte krop, hænderne solidt placeret mod balden. Bøj hovedet fremad, indtil hagen rører brystet. Vip nu hovedet langsomt tilbage så langt det kan komme, samtidig med at du læner dig så langt tilbage som muligt, mens du holder hænderne faste på balderne. **Gentage (maks. 21)!**

Krogøvelse 6: På en bedemåtte (**beskyt mod kulde**) ligge fladt på ryggen, strakte arme med håndfladerne ned mod kroppen. Hæld nu hovedet langsomt

fremforlængede arme håndfladerne ned mod kroppen. Bøj nu hovedet langsomt fremad, indtil hagen rører brystet, og løft samtidig dine ben, knæ lige, lodret(90°)holde(tæller 3),derefter langsomt tilbage(hoved, ben)til begyndelse.Gentage(maks. 21)!

DrejeligEøvelse 7:På en bedemåtte(beskyt mod kulde)ligge fladt på ryggen, strakte arme med håndfladerne nedad.Nu bøjede knæ hæle rører balden. Hold håndfladerne faste på måtten, dreje knæene til højre, indtil de rører måtten. Drej derefter knæene til venstre ved at røre ved måtten.Gentag højre og venstre drejning og tælle hver venstre drejning. Gør 21!

1 Gud venter på at høre fra dig!

Daglige bøn

Kære**1 Gud**, Skaberen af det smukkeste univers Hjælp mig med at være ren, medfølelse og ydmyg ved hjælp af**7**Rul som guide:

Jeg vil beskytte dine kreationer og straffe det onde.

Stå op for de uretfærdigt angrebne, dårligt stillede, svage og trængende

Giv de sultne mad, husly hjemløse og trøstesyge

Forkynd: 1 Gud, 1 tro, 1 kirke, universets vogtere Tak for i dag

Din mest ydmyge trofaste væрге (1stnavn) Til Ære for**1 Gud**og menneskehedens gode

Denne bøn bruges dagligt som en del af en daglig rutine, alene eller i en gruppe hvor som helst du kan lide. Reciteret ved hver CG-samling.



Daglig næring

Dagligt must have, er drikkevand.Vand er køligt, filtreret, drik englas(0,2 l)7 times(morgen, morgenmad, tidlig snack, frokost, sen dag snack, middag, nat).I alt 1,4 l.

De 7 glas vand kan suppleres med andre vandbaserede drikke: Malet kaffe, kakaopulver, te(sort, grøn, urte). Disse serveres varme eller kolde. Grøntsagsjuice er godt. Ingen frugtjuice, ingen limonade! Diæternes største**IngenerFruktose!**



Hver ugedag har et tema:

Dag 1:Grøntsager;Dag 2:Fjerkræ;Dag 3:Pattedyr; Midt på ugen:

Krybdyr;Dag 5:Fisk og skaldyr;Weekend:Nødder, frø; Sjov dag:

Insekter.

Foder 5 gange om dagen:'Morgenmad, tidlig snack, frokost, sen snack, aftensmad'.

Morgen, morgenmad inkluderer, Brød, honning, urter, krydderier, æg, løg, ..

Tidlig snack inkluderer, Brød, Margarine, Urter, Krydderier, revet ost, løg, ..

Frokost inkluderer, Salat, ...

Sen snack inkluderer, Frugt og eller Nødder og eller bær.

Middagen inkluderer, Grøntsager, dagstema, ...

7 fødevarer, der bør spises dagligt: Svampe(champignon), korn(byglinser, majs, havre, hirse, quinoa, ris, rug, sorghum, hvede), varme chilier, løg (brun, purløg, hvidløg, grøn, porre, rød, forår), Persille, Sød Capsicum, Grøntsager(asparagus, bønner, broccoli, gulerødder, blomkål, spirer, ...).
Nyd sund kost! Før du spiser kommer Tak!



1 Gud venter på at høre fra dig!

tak skal du have bøn

Kære 1 Gud, Skaberen af det smukkeste univers Tak fordi du forsynede mig med daglig drikke og mad. Lev efter din seneste besked

Jeg bestræber mig på at være fortjent til næring hver dag
Må jeg blive skånet for pinefuld tørst & bedøvende sultsmerter
Din mest ydmyge trofaste væрге (1st navn) Til Ære for 1 Gud og menneskehedens gode



Brug denne bøn før hver fodring!



Undgå usund næring: Alkohol, kunstigt sødemiddel, fruktose (glukose, sukker), Genmodificeret mad (GM), fremstillet mad.. Fedt, salt, sød fastfood. Kulsyreholdig drik indeholdende: Alkohol, koffein, kola, natrium, sødemiddel!



Daglig planlægger

specifikationer

Rækkefølge af sider, instruktioner: Daglige: Rutine, bøn, fit. Kontaktpersoner:

Nødsituation, Adresser. Bønner: Plan, planlægger, tid

Planlægger * siden er opdelt i 2 kolonner: 'Plan' / 'Analyse'

* Ugeplanlægger: Kun 52 sider. Daglig planlægger: Kun 365 sider.

Tillæg til sider, instruktioner:

Tid:CG Clock, Shire Night Curfew, CG Calendar, Fun Day temaer
Påske-Planlægger:kun 1 side.Quattro Planner:kun 1 side
7 ruller(Oversigt),Kort, Mål Plus!Tomme
sider for at skrive 'Idéer' ned.

Brug

Fun Day analyser dine handlinger i forhold til den nuværende plan og indtast dine planer for de kommende 6 dage(dage 1-6).

Når du bruger din Planner på arbejde eller studie, så lad ikke 'tiden' styre dig! Tiden skal ikke bruges til at skynde folk.Den menneskelige krop er ikke designet til at skynde sig.

Lad ikke ideer blive glemt eller gået tabt.Hver dag bliver masser af ideer gennemtænkt og hurtigt glemt eller tabt. Årsagen er, at de ikke blev bevaret, registreret eller nedskrevet.De bedste er tabt!

Hukommelsen er upålidelig, når det kommer til at bevare og pleje nye ideer. Bær en notesbog(planlægger)eller optager med dig, og når en idé udvikler sig, bevar den! Indtast dine ideer ugentligt!

1 Gud venter på at høre fra dig!

Planlæggerbøn

Kære1 Gud, Skaberen af det smukkeste univers Hjælp mig med at planlægge min daglige rutine

Jeg skal analysere og gennemgå min plan.

Jeg vil opfordre andre til at bruge en Planner

Tak for min Planner

Jeg bestræber mig på at bruge det til kort- og langsigtet planlægning For the Glory of1 Gudog menneskeheds gode



Denne bøn bruges i morgendelen af 'Daglige rutine'!



Søvn

Hvile er nødvendig for overlevelse og et godt helbred.Hovedresten er 'Søvn'. Det afslutter en daglig rutine. 1/3 af hverdagen går med liggende, en del af dette medfører søvn. For at overleve har en menneskelig krop brug for søvn!7 timer burde række. Mangel på søvn fører til døden, men først efter en meget smertefuld transit gennem depression og udbrud af sindssyge.

For at få en afslappende genoplivende søvn er et soveværelse så mørkt som muligt. Fravær af intern og ekstern støj er et must.Nattespærre gør dette

muligt. 'Shire' implementere 'Natudgangsforbud'.

Der er forudsætninger inden man lægger sig til at sove.

Der skulle være gået 1 time siden fodring og udrensning. Børst tænder og vask hele kroppen inden du går i seng. Tilbedelse 'Søvnbøn'.

1 Gud venter på at høre fra dig!

SøvnBøn

Kære **1 Gud**, Skaberen af det smukkeste univers
Beskyt mig, når jeg er mest sårbar

Beskyt mig mod foruroligende onde tanker
Lad mig få en afslappende, helbredende genoplivende søvn
Lad ikke bekymring forstyrre mine drømme og sove
Lad mig kun huske de søde drømme

Til Ære for **1 Gud** og menneskehedens gode

Denne bøn bruges før du går i seng!



Drik et glas (ingen plastik) fyldt med 0,2 l filtreret vand (intet tilføjelse) på hvert natbord. Sæt glas på natbordet hver aften inden du går i seng.

Bemærk! Drik om natten hver gang efter du har besøgt et toilet, og når du har tør hals, drik hvile, når du står op om morgenen.

Har 1 guldfarvet glasskål (1 kun for dobbeltværelser) indeholdende urtesammenkogt (aromaterapi) på vindues side sengebord!

Det er normalt at have 2 sover med en pause imellem. Skal du rejse dig (at gå på toilettet..), når du vender tilbage, sæt dig på sengens kant, drik noget vand. Lav følgende øvelser (Alle øvelser udføres mens du sidder på sengens kant med knæ med bred afstand mellem skuldrene). Hver gang du står op, lav en anden øvelse.

1st Dyrke motion: Placer håndfladerne *af dine hænder mod ydersiden af dine knæ. Pres hænderne indad og knæene udad, hold 7 sekunder (du føler spændinger i arme, ben, skulder). Slap af, tag vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. *variation brug næver.

2nd Dyrke motion: Lav næver *placer dem mod indersiden af dine knæ. Pres næverne udad og knæene indad, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i arme, ben, mave). Slap af, tag vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt. *variation brug flade håndflader.

3rd Dyrke motion: Bøj armene (90 %) ved brysthøjde drej venstre hånd opad bøj fingre, drej højre hånd nedad bøjede fingre. Lås fingrene fast. Træk nu hænderne i modsat retning, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i fingre, arme, bryst). Slap af, tag vejret, ingen gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

4. øvelse: Bøj armene (90 %) ved brysthøjde drej venstre hånd opad, drej højre hånd til knytnæve. Læg knytnæven i hånden og tryk ned samtidig med, tryk åben hånd opad, hold 7 sekunder. Omvendt, hold 7 sekunder (Du føler spændinger i hænder, arme, nakke, bryst). Slap af, træk vejret og nip vand, læg dig ned, sov godt. Ingen gentagelser.

Folk med spændt ryg tilføjer denne øvelse til hver øvelse: Læg hænderne på knæene. Vip hovedet tilbage, bøj tilbage, og gyg derefter fremad uden at miste kontakten med knæene (Du føler spændinger i arme, ryg, mave). Slap af, træk vejret, 7 gentagelser, nip til vand, læg dig ned, sov godt.

Bemærk! Folk, der sidder meget i dagtimerne. Skal lave 1 af natteøvelserne i rotation hver 2. time.

Om morgenen efter 7 timers søvn:

Stå op, drik et glas filtreret vand, gå på toilettet, lav 'Daily Fit' (øvelser), tilbeder 'Daglig bøn', vask ansigt, hænder, spis morgenmad, tag tøj på. Tjek din Planlægger. Nu er du klar til livsoplevelser. Brug beskyttelsestøj og hoved, øjne og fødder, når du går udendørs.

At tilbageholde søvn er tortur! Tortur som afhøringsværktøj er ikke acceptabelt. Torturister bliver holdt ansvarlige: **FRKR7**

Depotværge Værgebrug: CG NA'er (New Age standard) BS-1 (sengetøj standard)! Kræv fravær af ekstern støj om natten (natudgangsforbud)!

Nat udgangsforbud

Den menneskelige krop er ikke designet til at være nataktiv. Mennesker misbrugte deres hjernekraft til at skabe en natlig livsstil. Denne livsstil er ikke gavnlig for et godt helbred. Natteforbud er nødvendigt for et godt helbred.

7 timers natudgangsforbud fra 14-21 timer *er obligatorisk. For et godt helbred, reduktion i energiforbrug, reduktion af forurening, beskyttelse af dyrelivet. Reduktion af kriminalitet, reduktion af omkostninger for regeringen, tilskyndelse til multiplikation. *(22-6 timer, 24 timers hedensk ur)

Ingen arbejder (alt er lukket) undtagen minimum nødperson. Der bruges ingen energi undtagen til nødsituationer eller opvarmning! 1 offentlig nyhedsradiostation er tilladt, al anden underholdning er slået fra! Ingen produktion, kontor eller detailhandler må drive eller bruge energi! Hjem kan bruge

opvarmning(klæd dig varm), afkøling(lys kjole)i ekstremt vejr.

Natteforbud er obligatorisk.For den menneskelige krops velbefindende og lokale levesteder.A Shire håndhæver natudgangsforbud gennem Shire Rehabilitering **FRKR1**. Gengangere går til Provincial Rehabilitering**FRKR3**.



Natspærre tilredde planeten Jorden!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest