



trekëndësh kohor

Kujdestari Guardian afatshkurtër
Menaxhimi i kohës së New Age: **CG**
trekëndësh kohor (Ora CG, Rutina ditore
CG, Orari i natës Shire, Gjumi)!



1 Zotikrijuar kohë për të matur fillimin dhe fundin!

trekëndësh kohor



Fillimi i ditës: 0 orë **Lindja e diellit**

Dita e hershme është nga 0 - 7 orë

7 orë është **Mesditë**

Ditë e vonë është nga 7 - 14 orë

14 orë është **Perëndimi i diellit**

Natën është nga ora 14 - 21

Ora CG

Ora e Kujdestarit (Ora CG) për afat të shkurtër (orë) menaxhimi i kohës, zëvendëson të gjitha orët e tjera. Një ditë ka 21 orë > 1 orë ka 21 minuta > 1 minutë ka 21 sekonda > 1 sekondë ka 21 pulsime > 1 ndezje ka 21 ndezje > 1 ndezje ka 21 klikime! 1 ditë ka 21 orë; 441 minuta; 9261 sekonda; 194,481 syze; 4,084,101 blic; 85,7666,121 klikime!

Ora dhe ora përdorin një ekran me 3 rreshta:

14 orë 12 m 16 s **Rreshti 1:** 14th orë, 12 minuta, 16 sekonda.

207 dy 4 dw **Rreshti 2:** 207th dita e vitit, 4th dita e javës

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Rreshti 3:** Viti 1 - Muaji 8 - Java 2 - Dita 4 ose

Mesi i javës së javës 2 në muajin Jupiter të Vitit 1

Java e emërtimit: **Dita**

Dita 1	Dita 2	Dita 3	Mesjavë	Dita 5	Fundjavë	Ditë argëtimi
1 ^{rr} Dita	2 nd Dita	3 rd Dita	4 th Dita	5 th Dita	6 th Dita	7 th Dita
të dielën*	e hënë*	e martë*	e mërkurë*	e enjte*	e premtë*	e shtunë*

*kalendari pagan

Ora e ndalimit do të shfaqte gjithashtu kohën e ndezjes, ndezjes dhe klikimit...
CG Clock shfaqet sipas orës, orës dhe kronometrit. **Kërkojini orëndreqësit tuaj t'ju marrë 1 (ora 21 orë, orë, kronometër,...).**

Orët O vendosen çdo vit pas natës më të shkurtër në lindjen e diellit. Çdo 73 ditë (5 herë në vit) 0 orë është rivendosur (kursimi i ditës). Nevojitet kursimi i ditës për t'u ngritur sa më afër lindjes së diellit. Të ngrihesh në lindjen e diellit është e natyrshme dhe e shëndetshme.



CG Rutina ditore

Një 'rutinë ditore' është thelbësore për të përmbushur 'Detyrimin 2 (Mbroni trupin e njeriut)' dhe jini të gatshëm të përballeni me sfidat e ardhshme. Ngrihuni, pini një gotë ujë të filtruar pak të ftohtë, shkoni në tualet, bëni 'Daily Fit' (ushtrime), adhurimi 'Lutja e Përditshme', lani fytyrën dhe duart, ha mëngjes, vishu. Kontrolloni 'Planifikuesin' tuaj. Tani jeni gati për sfida. Paçi një ditë të mirë, maj 1 Zoti Shendet'. Duke dalë jashtë vishni gjithmonë veshje të përshtatshme mbrojtëse.

Një 'rutinë e përditshme' përfshin pastërtinë dhe ushqimin jo vetëm të 'unë', por të gjithë njerëzve dhe krijesave të tjera që varen nga ju. Lani duart pas çdo vizite në tualet dhe para çdo ushqimi. Lani fytyrën para çdo ushqimi. Lani dhëmbët dhe lani të gjithë trupin para se të shkoni në shtrat.



Një 'rutinë e përditshme' përfshin të qenit i mirë dhe ndëshkimi i së keqes. Të jesh i mirë përfshin të bësh 'Veprime të rastësishme të mirësisë'. Jini të sjellshëm me mua, me njerëzit përreth jush, me komunitetin, me krijesat e tjera, me habitatin... 1 Zotii pëlqen aktet e rastësishme të mirësisë. Ndëshkoni të keqen çdo herë që përdorni 'Manifesti i dhënies së ligjit' si udhërrëfyes.

Po i vjen fundi 1000 viteve të 'E keqes'! Bëhu i mirë! Kafazi i keq!

Përpiquni të 'Kërkoni, fitoni dhe zbatoni njohuri', 'Mësoni dhe Mësoni', transmetoni 'Përvojat e jetës'. Të mësuarit, mësimdhënia përcjellja e përvojave të jetës janë thelbësore për një të dobishme



1 Zotijetë e këndshme. Këto aktivitete ndihmojnë në 'harmonizimin' me habitatin lokal dhe mbijetesën e specieve. Kërkimi për të fituar dhe zbatuar njohuri ndihmon në përgjigjen 1 Zoti Pyetjet e Ditës së Gjykimit.

Përshtatje e përditshme (ushtrime)

Ushtrimet ditore për një shëndet të mirë duhet, janë pjesë e një rutine të përditshme. Ato plotësohen çdo mëngjes. Ushtrimet ditore rriten: mirëqenia e gjithanshme, qarkullimi i gjakut, aktiviteti i trurit, tretja e ushqimit, nxitja e çiftëzimit, tonifikimi i muskujve, vetëvlerësimi, stimulimi i sistemit imunitar. 7 ushtrimet janë: Gjoks, Mulli me erë, Kornizë dere, Trap, Gjunjzuar, Grep, Rrotullues. Të 7 ushtrimet janë për Ai, Ajo dhe përsëriten.

Filloni me 1 përsëritje, rriteni në një maksimum prej 21. Përdorni sens të përbashkët se sa shpejt mund të arrini përsëritjet maksimale. Këmbëngulja me përsëritjet ditore është e dobishme. Ushtrimi 21 përsëritet 1 ditë dhe mos ushtrimi i radhës nuk është i dobishëm. Pas përfundimit të ushtrimeve qëndroni në këmbë, merrni frymë thellë dhe më pas nxirreni në maksimum, bëjeni këtë 3 herë. Vazhdoni me rutinën tuaj ditore. **Shënim !**Të mos ushtrohesh është shenjë e mospërfilljes totale për trupin, vetëvlerësimi të ulët, dembelizmit,...

GjoksiUshtrimi 1:Qëndroni lart krahët e përkulur horizontalisht në dysheme, gishtat e mëdhenj duke prekur gjoksin. Lëvizni krahët prapa sa më shumë që të jetë e mundur(mos u këput). Më pas lëvizni krahët në pozicionin origjinal të përkulur.Përsëriteni(maksimumi 21)!

Mulliri me erëUshtrimi 2:Qëndroni lart, krahët e shtrirë anash horizontalisht në dysheme (formë t).Përqendroni vizionin tuaj në një pikë të vetme drejt përpara. Filloni të rrotulloheni në drejtim të akrepave të orës(nga e majta në të djathtë). Përqendrimi në pikën e shikimit derisa trupi i kthimit ju detyron ta humbni atë. Vazhdoni të ktheni rifokusimin sa më shpejt të jetë e mundur. Vazhdoni të ktheheni në pikën e marramendjes ose 21 rrotullime cilado që të vijë 1rr. Merrni frymë thellë duke ecur disa hapa duke qëndruar në këmbë.**Shënim!** Fillestari ose shërimi nga sëmundja fillon me 1 kthesë duke u rritur në 21 kthesa max.**Paralajmërim**, ndaloni gjithmonë kur filloni të ndiheni të trullosur.

Kornize dereUshtrimi 3:Qëndroni drejt në kornizën e derës së hapur me këmbët e hapura gjerësinë e ijeve, bërrylat e përkulura lart në kënd të drejtë(90°, formë treshe). Shtypni bërrylat në anët e kornizës së derës derisa të ndjeni tension midis teheve të shpatullave, mbajeni (numërimi 10), lironi tensionin.Pas çlirimit të tensionit, thithni përmes hundës duke mbushur në mënyrë të barabartë mushkëritë në maksimum, mbajeni(numërimi 3), pastaj nxirreni ngadalë përmes gojës në maksimum.**Asnjë përsëritje!**

TrapUshtrimi 4:1 trap është përdorur Ai(4 kg), Ajo (2 kg).Mos përdorni 2 shtangë dore.Qëndroni në këmbë me këmbët gjerësia e ijeve larg bërrylave në pëllëmbët tuaja anash përballë përpara. Merrni trap me dorën e majtë duke përkulur bërrylin tuaj deri në parakrahë është në kënd të drejtë(90°).Ngadalë shtrydhni bicepsin, duke ngritur trap lart drejt mbajtjes së shpatullave(numërimi 3), pastaj ngadalë ulni trap në pozicionin e fillimit, përsëritni(1-7). Ndrysho në krahun e djathtë,përsëritni(1-7).



Të gjunjëzuarUshtrimi 5:Gjunjëzohuni në një dyshek lutjeje, trupi i ngritur, duart të vendosura fort pas të pasmeve.Përkuleni kokën përpara derisa mjekra të prekë gjoksin. Tani kthejeni ngadalë kokën mbrapa sa më shumë që të shkojë, në të njëjtën kohë mbështetuni mbrapa sa më shumë që të jetë e mundur duke i mbajtur duart tuaja të forta në vithe.Përsëriteni(maksimumi 21)!

HookUshtrimi 6:Në një shtrojë lutjeje(mbroni nga i ftohti)shtrihuni në shpinë, krahët shtrirë pëllëmbët poshtë kundër trupit.Tani anoni ngadalë kokën

përparakrahët e shtrirë pëllëmbët poshtë kundër trupit. Tani anoni ngadalë kokën përpara derisa mjekra të prekë gjoksin në të njëjtën kohë ngrini këmbët, gjunjët drejt, vertikalisht(90°)mbaj(numërimi 3),pastaj kthehu ngadalë(koka, këmbët)deri në fillim.Përsëriteni(maksimumi 21)!

RrotulluesEushtrimi 7:Në një shtrojë lutjeje(mbroni nga i ftohti)shtrihuni në shpinë, krahët shtrirë pëllëmbët poshtë.Tani gjunjët e përthyer takat prekin të pasmet. Mbajta e pëllëmbëve të forta mbi gjunjët rrotullues rrogoz në të djathtë derisa të prekin dyshekun. Më pas rrotulloni gjunjët në të majtë duke prekur tapetin.Përsëritni rrotullimin djathtas dhe majtas duke numëruar çdo rrotullues majtas. Bëj 21!

1 Zoti pret të dëgjojë nga ju!

Ditorelutje

I dashur**1 Zoti**, Krijuesi i Universit më të bukur Më ndihmo të jem i pastër, i dhembshur dhe i përlur Duke përdorur**7** Rrotullat si udhëzues:

Unë do të mbroj krijimet e tua dhe do të ndëshkoj të keqen.

Ngrihuni për të sulmuarit padrejtësisht, të pafavorizuarit, të dobëtit dhe nevojtarët Ushqeni të uriturit, strehoni të pastrehët dhe ngushëlloni të sëmurët

Shpallni: 1 Zot, 1 Besim, 1 Kishë, Kujdestarë të Universit Faleminderit për sot

Kujdestari juaj më i përlur besnik (1rrerri) Për lavdinë e**1 Zoti**dhe të mirën e njerëzimit

Kjo lutje përdoret si pjesë e përditshme e një rutine të përditshme, vetëm ose në grup në çdo vend që ju pëlqen. Recituar në çdo mbledhje të CG.



Ushqimi i përditshëm

Duhet të ketë çdo ditë ujë të pijshëm.Uji është i freskët, i filtruar, pini axhami(0,2 l)7 times(mëngjes, mëngjes, rostiçeri në fillim të ditës, drekë, rostiçeri vonë, darkë, natë).Gjithsej 1.4 l.

7 gotat e ujit mund të plotësohen me pije të tjera me bazë uji:Kafe e bluar, pluhur kakao, çaj(e zezë, jeshile, bimore). Këto shërbehen të ngrohta ose të ftohta. Lëngjet e perimeve janë të mira. Pa lëng frutash, pa limonadë! Dietat më të mëdha**NrështëFruktoza!**



Çdo ditë jave ka një temë:

Dita 1:Perime;Dita 2:Shpendët;Dita 3:Gjitar; Mesjavë:

Zvarranik;Dita 5:Ushqim deti;Fundjavë:Arra, Farëra; Ditë

argëtimi:Insektet.

Ushqeni 5 herë në ditë: 'Mëngjes, rostiçeri e hershme, Dreka, rostiçeri vonë, Darka'. Mëngjesi, mëngjesi përfshin, Bukë, mjaltë, barishte, erëza, vezë, qepë,..

Rostiçeri i hershëm përfshin, Bukë, margarinë, barishte, erëza, djathë të grirë, qepë,..

Dreka përfshin, Sallatë,...

Rostiçeri i vonë përfshin, Fruta dhe ose arrat dhe ose manaferrat. Darka përfshin, Perimet, Tema e ditës,...



7 ushqimet që duhen konsumuar çdo ditë: Kërpudhat (kërpudha), kokrra (thjerrëza elbi, misri, tërshëra, meli, quinoa, oriz, thekra, melekuqe, grurë), specat djegës të nxehtë, qepë (kafe, qiqra, hudhra, jeshile, presh, e kuqe, pranvere), Majdanos, Capsicum i ëmbël, Perime (asparagus, fasule, brokoli, karota, lulëlakër, lakër,..). Shijoni ushqimin e shëndetshëm! Para se të hahet vjen Faleminderit!

1 Zoti pret të dëgjojë nga ju!

Faleminderit lutje

I dashur **1 Zoti**, Krijuesi i universit më të bukur Faleminderit që më furnizove me pije dhe ushqim të përditshëm Të jetosh sipas mesazhit tënd të fundit

Përpiqem të meritoj ushqimin çdo ditë Mund të më kursejnë Etja dhimbshme dhe dhimbjet mpirëse të urisë Kujdestari-kujdestari juaj më i përlulur besnik (1 rrëmri) Për lavdinë e **1 Zoti** dhe të mirën e njerëzimit



Përdoreni këtë lutje para çdo ushqimi!



Shmangni ushqim jo i shëndetshëm: Alkool, ëmbësues artificial, fruktozë (glukozë, sheqer), Ushqim i modifikuar gjenetik (GM), ushqim i prodhuar.. Ushqim i shpejtë i yndyrshëm, i kripur, i ëmbël. Pije e gazuar që përmban: Alkool, kafeinë, kola, natrium, ëmbësues!



Planifikues ditor

Specifikimet

Renditja e faqeve, udhëzimet: Ditore: Rutinë, lutje, përshtatje. Kontaktet: Emergjencë, Adresat, lutjet, Plani, Planifikuesi, Koha

Planifikues *faqja është e ndarë në 2 kolona: 'Plani'/'Analizo'

* Planifikuesi javor: Vetëm 52 faqe. Planifikues ditor: Vetëm 365 faqe.

Shtojca e faqeve, udhëzime:

Koha: Ora CG, Ora e Natës Shire, Kalendari CG, Temat e ditës argëtuese
Pashka-Planifikues: Vetëm 1 faqe. Planifikues Quattro: Vetëm 1 faqe
7 rrotulla (Përmbledhje), Harta, Masat
Plus! Faqet bosh për të shkruar 'Ide'.

Përdorimi

Dita e Argëtimit analizoni veprimet tuaja kundrejt planit aktual dhe futni planet tuaja për 6 ditët e ardhshme (ditët 1-6).

Kur përdorni Planifikuesin tuaj në punë ose studim, mos lejoni që 'Koha' t'ju kontrollojë! Koha nuk duhet të përdoret për të nxituar njerëzit. Trupi i njeriut nuk është krijuar për të nxituar.

Mos lejoni që idetë të harrohen ose të humbasin. Çdo ditë shumë ide mendohen dhe harrohen ose humbasin shpejt. Arsyeja është se ato nuk janë ruajtur, regjistruar apo shkruar. Më të mirat humbasin!

Kujtesa nuk është e besueshme kur bëhet fjalë për ruajtjen dhe edukimin e ideve të reja. Mbaj një fletore (planifikues) ose regjistrues me ju dhe kur të zhvillohet një ide, ruajeni atë! Paraqisni idetë tuaja çdo javë!

1 Zoti pret të dëgjojë nga ju!

Planifikues lutje

I dashur **1 Zoti**, Krijuesi i Universit më të bukur Më ndihmo të planifikoj rutinën time të përditshme

Unë do të analizoj dhe rishikoj planin tim. Do të

inkurajoj të tjerët të përdorin një Planifikues

Faleminderit, për Planifikuesin tim

Përpiqem ta përdor për planifikim afatshkurtër dhe afatgjatë For the Glory of **1 Zoti** dhe të mirën e njerëzimit



Ky lutje përdoret në pjesën e mëngjesit të 'Rutinës Ditore'!



Flini

Pushimi është i nevojshëm për mbijetesë dhe shëndet të mirë. Pushimi kryesor është 'Gjumi'. I jep fund një rutine ditore. 1/3 e ditës shpenzohet shtrirë, një pjesë e kësaj përfshin gjumin. Për të mbijetuar një trup i njeriut ka nevojë për gjumë! 7 orë duhet bërë. Mungesa e gjumit çon në vdekje, por vetëm pas një tranziti shumë të dhimbshëm përmes depresionit dhe shpërthimeve të çmendurisë.

Për të marrë një gjumë të qetë dhe rigjallërues, një dhomë gjumi është sa më e errët të jetë e mundur.

Mungesa e zhurmës së brendshme dhe të jashtme është një domosdoshmëri. Orari i natës e bën këtë

të mundshme. 'ShireZbatoni 'Korrën e natës'.

Ka parakushte para se të shtriheni për të fjetur.

Duhet të ketë kaluar 1 orë nga ushqyerja dhe pastrimi.Lani dhëmbët dhe lani të gjithë trupin para se të shkoni në shtrat. Adhuroni 'Lutjen e gjumit'.

1 Zoti pret të dëgjojë nga ju!

FliniLutja

I dashur**1 Zoti**, Krijuesi i Universit më të bukur Më mbro kur jam më i pambrojtur
Më mbro nga mendimet e liga shqetësuese
Më lër të kem gjumë qetësues e shërues
rigjallërues.



Për Lavdinë e**1 Zoti**dhe të mirën e njerëzimit

Kjo lutje përdoret para se të flini!



Pini gotë për të pirë(pa plastikë)mbushur me 0,2 l ujë të filtruar(asgjë e shtuar)në çdo komodinë.Çdo natë para se të shkoni në shtrat vendosni gotë në tryezën e shtratit.**Shënim!**Pini gjatë natës çdo herë pasi keni vizituar një tualet dhe kur keni fyt të thatë, pini pushim kur zgjoheni në mëngjes.

Keni 1 tas xhami me ngjyrë ari(1 vetëm për dyshe)që përmban përzierje bimore(aroma terapi)në tavolinë pranë dritares!

Është normale të keni 2 gjumë me një pushim në mes.Nëse ngrihesh (për të shkuar në tualet..), në kthim ulu në buzë të shtratit, pi pak ujë. Bëni ushtrimet e mëposhtme(Të gjitha ushtrimet bëhen ndërsa jeni ulur në buzë të krevatit, gjunjët e shpatullave larg nga njëri-tjetri).Sa herë që ngriheni bëni një ushtrim të ndryshëm.

1rrUshtrimi:Vendosni pëllëmbët*duart tuaja kundër pjesës së jashtme të gjunjëve. Shtypni duart nga brenda dhe gjunjët nga jashtë, mbajeni për 7 sekonda(ju ndjeni tension në krahë, këmbë, shpatull).Relaksohuni, merrni frymë, nuk përsëriteni, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.*variacion përdorin grushtat.

2ndUshtrimi:Bëni grushta*vendosini ato në pjesën e brendshme të gjunjëve. Shtypni grushtat nga jashtë dhe gjunjët nga brenda, mbajeni për 7 sekonda(ju ndjeni tension në krahë, këmbë, stomak).Relaksohuni, merrni frymë, nuk përsëriteni, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.*variacion përdorin pëllëmbët e sheshta.

3rd Ushtrimi: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit kthejeni dorën e majtë lart duke përkulur gishtat, kthejeni dorën e djathtë poshtë duke përkulur gishtat. Mbyllni gishtat ngushtë. Tani tërhiqni duart në drejtim të kundërt, mbajini 7 sekonda (Ju ndjeni tension në gishta, krahë, gjoks). Relaksohuni, merrni frymë, nuk përsëriteni, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.

Ushtrimi i 4-të: Përkulni krahët (90%) në nivelin e gjoksit kthejeni dorën e majtë lart, kthejeni dorën e djathtë në grusht. Vendosni grushtin në dorë dhe shtypni poshtë në të njëjtën kohë shtypni dorën e hapur lart, mbajeni për 7 sekonda. Anasjelltas, mbaj 7 sekonda (Ju ndjeni tension në duar, krahë, qafë, gjoks). Relaksohuni, merrni frymë dhe pini ujë, shtrihuni, flini mirë. Asnjë përsëritje.

Njerëzit me shpinë të tendosur shtojnë këtë ushtrim në çdo ushtrim: Vendosni duart mbi gjunjë. Kthejeni kokën, përkuleni mbrapa dhe më pas lëvizni përpara pa humbur kontaktin me gjunjët (Ju ndjeni tension në krahë, shpinë, stomak). Relaksohuni, merrni frymë, 7 përsëritje, pini ujë, shtrihuni, flini mirë.

shënim! Njerëzit që ulen shumë gjatë ditës. Duhet të bëni 1 nga ushtrimet e natës me rrotullim çdo 2 orë.

Në mëngjes pas 7 orësh gjumë:

Ngrihuni, pini një gotë ujë të filtruar, shkoni në tualet, bëni 'Daily Fit' (ushtrime), adhuron 'namazin e përditshëm', lani fytyrën, duart, ha mëngjes, vishuni. Kontrolloni tuajin Planifikues! Tani jeni gati për përvojat e jetës. Kur dilni jashtë vishni veshje mbrojtëse dhe mbrojtje për kokën, sytë dhe këmbët.

Mbajtja e gjumit është torturë! Tortura si mjet i marrjes në pyetje nuk është i pranueshëm. Torturuesit mbahen përgjegjës: **ZNJR7**

Kujdestari Përdorimi: NA-të e KG (Standardi i Epokës së Re) BS-1 (standard i shtratit)! Kërkohet mungesa e zhurmës së jashtme gjatë natës (Kurora e natës)!

Orari i natës

Trupi i njeriut nuk ishte krijuar për të qenë nate. Njerëzit keqpërdorën fuqinë e tyre të trurit për të krijuar një mënyrë jetese të natës. Kjo mënyrë jetese nuk është e dobishme për shëndetin e mirë. Orari i natës është i nevojshëm për një shëndet të mirë.

Një shtetrrrethimi 7 orësh natën nga ora 14-21 *është e detyrueshme. Për shëndet të mirë, reduktim të konsumit të energjisë, ulje të ndotjes, mbrojtje të kafshëve të egra. Ulja e krimit, reduktimi i kostos për qeverinë, inkurajimi i shumëzimit. *(22- 6 orë, ora pagane 24 orë)

Askush nuk punon (gjithcka eshte e mbyllur) përveç minimale personale emergjente. Nuk perdoret energji pervec emergjences apo ngrohjes! 1 radio stacion publik lajmesh lejohet i gjithë argëtimi tjetër është i fikur! Asnjë prodhim, zyrë apo shitës me pakicë nuk duhet të operojë ose të përdorë energji! Shtëpitë mund të përdorin

ngrohje(visheni të ngrohtë), ftohje(drita e veshjes)në mot ekstrem.

Orari i natës është i detyrueshëm.Për mirëqenien e trupit të njeriut dhe habitatit lokal.Një Shire zbaton shtetrrëthimin e natës përmes Rehabilitimit Shire **ZNJR1**. Shkelësit e përsëritur shkojnë në Rehabilitimin Provincial**ZNJR3**.



Orari i natës për tëshpëto planetin Tokë!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest