



## Trianggulo sa oras

Kustodian Guardmian mubo nga termino Bag-ong Panahon pagdumala sa panahon:**Trianggulo sa CG Time** (CG Clock, CG Daily routine, Shire night curfew, Sleep)!



1 Diosnaghimo ug panahon sa pagsukod sa sinugdanan ug katapusan!

## Trianggulo sa oras



Pagsugod sa adlaw: 0 mga orasPagsubang sa adlaw

**Sayong Adlawgikan sa 0-7 ka oras**

7 ka oras na**Tunga-tungang Adlaw**

**Ulahing Adlawgikan sa 7-14 ka oras**

14 ka oras na**pagsalop sa adlaw**

**Gabiigikan sa 14-21 ka oras**

## CG Orasan

**Clock nga Tigbantay sa Tigbantay**(CG Clock)alang sa mubo nga termino(oras)pagdumala sa oras, gipuli ang tanan nga ubang mga orasan.Ang usa ka adlaw adunay 21 ka oras > 1 ka oras adunay 21 ka minuto > 1 ka minuto adunay 21 segundos > 1 segundo adunay 21 ka blinks > 1 blink adunay 21 ka flash > 1 flash adunay 21 ka clicks !Ang 1 ka adlaw adunay 21 ka oras; 441 ka minuto; 9,261 segundos; 194,481 pagpamilok; 4,084,101 flash; 85,7666,121 nga mga pag-klik!

Ang relo ug relo naggamit ug 3 line display:

14 h 12 m 16 s **Linya 1:**ang 14ikaoras, 12 minuto, 16 segundos.

207 dy 4 dw **Linya 2:**207ikaadlaw sa tuig, 4ikaadlaw sa semana

**Y 1 M 8 W 2 D 4Linya 3:**Tuig 1 - Buwan 8 - Semana 2 - Adlaw 4o

Tunga-tunga nga semana sa Semana 2 sa Jupiter nga bulan sa Tuig 1

Semana sa pagngalan:**Adlaw**

Adlaw 1	Adlaw 2	Ika-3 nga adlaw	Tunga-tunga sa semana	Ika-5 nga adlaw	Katapusan sa semana	Makalingaw nga Adlaw
1 <sup>st</sup> Adlaw	2 <sup>nd</sup> Adlaw	3 <sup>rd</sup> Adlaw	4 <sup>ika</sup> Adlaw	5 <sup>ika</sup> Adlaw	6 <sup>ika</sup> Adlaw	7 <sup>ika</sup> Adlaw
Domingo*	Lunes*	Martes*	Miyerkules*	Huwebes*	Biyernes*	Sabado*

\*pagano nga kalendaryo

Ang stop watch magpakita usab sa blink, flash ug click time...Ang CG Klock gipakita pinaagi sa orasan, relo ug stop-watch.Hangyoa ang imong tigbuhat og relo sa pagkuha kanimu 1(21 h orasan, relo, stopwatch,..).

Ang mga oras sa O gitakda kada tuig human sa pinakamubo nga gabii sa Pagsubang sa Adlaw. Matag 73 ka adlaw (5 xa tuig) 0 ka oras gi-reset (pagluwas sa adlaw). Ang daylight saving gikinahanglan aron makabangon nga duol sa pagsubang sa adlaw kutob sa mahimo. Ang pagbangon sa pagsubang sa adlaw natural ug himsog.



### CG Adlaw-adlaw nga rutina

Ang usa ka 'Inadlaw nga rutina' hinungdanon aron matuman ang 'Obligasyon 2 (Panalipod sa lawas sa tawo)' ug pag-andam sa pag-atubang sa umaabot nga mga hagit. Bangon, pag-inom og usa ka baso nga gamay nga gipabugnaw nga sinala nga tubig, pag-adto sa kasilyas, pagbuhat sa 'Daily Fit (pagbansay-bansay)', pagsimba 'Adlaw-adlaw nga Pag-ampo', manghugas ug nawong ug kamot, mamahaw, magsinina. Susiha ang imong 'Planner'. Karon andam ka na sa mga hagit. Maayong adlaw, may **1 Dios** panalangin ka'. Pag-adto sa gawas kanunay magsul-ob og angay nga panapton nga panalipod.

Ang usa ka 'Adlaw-adlaw nga rutina' naglakip sa kalimpyo ug pagpakaon dili lamang sa 'Ako' apan ang tanan nga ubang mga tawo ug mga binuhat nga nagsalig kanimo. Hugasi ang mga kamot pagkahuman sa matag pagbisita sa kasilyas ug sa wala pa ang matag feed. Hugasi ang nawong sa dili pa ang matag pagpakaon. Pagsipilyo ug paghugas sa tibuok lawas sa dili pa matulog.



Ang usa ka 'adlaw-adlaw nga rutina' naglakip sa pagkamaayo ug pagsilot sa Dautan. Ang pagkamaayo naglakip sa pagbuhat **Random nga mga buhat sa Pagkamaayo**'. Pagmabination kanako, sa mga tawo sa imong palibot, sa komunidad, sa ubang mga binuhat, sa pinuy-anan... **1 Dios** nahigugma sa Random nga mga buhat sa Pagkamaayo. Silotan ang Daotan matag higayon nga gamiton ang **Nagpadayag sa Balaod** isip giya.

## Ang 1000 ka tuig sa 'Dautan' hapit na matapos!

### Pagmaayo! Cage Daotan!

Paningkamot nga 'Pagpangita, pag-angkon ug paggamit sa Kahibalo', 'Pagkat-on ug Pagtudlo', ipasa ang 'Mga kasinatian sa Kinabuhi'. Pagkat-on, Pagtudlo pagpasa sa mga kasinatian sa Kinabuhi kinahanglanon sa usa ka mapuslanon



**1 Dios** makapahimuot nga kinabuhi. Kini nga mga kalihokan makatabang sa 'pagkaharmonya' sa lokal nga pinuy-anan ug pagkaluwas sa mga espisye. Ang pagpangita sa pag-angkon ug paggamit sa kahibalo makatabang sa pagtubag **1 Dios** Mga pangutana ni sa Adlaw sa Paghukom.

#### Adlaw-adlaw nga angay (pagbansay-bansay)

Ang adlaw-adlaw nga pag-ehersisyo usa ka maayong kahimsog kinahanglan, bahin sa adlaw-adlaw nga rutina. Nakompleto sila kada buntag. Ang adlaw-adlaw nga pag-ehersisyo nagdugang: ang tibuok nga kahimsog, sirkulasyon sa dugo, kalihokan sa utok, paghilis sa pagkaon, pag-aghat sa pag-asawa, pag-toning sa kaunuran, pagsalig sa kaugalingon, pagpukaw sa immune system. Ang 7 nga mga ehersisyo mao ang: Dughan, Windmill, Door frame, Dumbbell, Pagluhod, Hook, Swivel. Ang tanan nga 7 nga mga ehersisyo alang sa Siya, Siya ug gisubli.

Pagsugod sa 1 nga pag-usab, pagdugang sa labing taas nga 21. Gamita ang sentido komon kung unsa ka paspas ang pagkab-ot sa labing kadaghan nga pag-usab. Ang pagpadayon sa adlaw-adlaw nga pagsubli mapuslanon. Ang pag-ehersisyo 21 gisubli 1 ka adlaw ug ang dili pag-ehersisyo sa sunod dili mapuslanon. Human mahuman ang mga ehersisyo barog nga tarong, ginhawa og lawom dayon pagginhawa sa kinatas-an buhata kini 3 ka beses. Ipadayon ang imong, Adlaw-adlaw nga rutina. **Matikdi!** Ang dili pag-ehersisyo usa ka timaan sa hingpit nga pagsalikway sa lawas, ubos nga pagtamod sa kaugalingon, pagkatapulan, ...

**DughanPagbansay 1:** Pagbarug nga tag-as nga mga bukton nga gibawog pinahigda sa salog ang mga kumagko nga naghikap sa dughan. Ibalik ang mga bukton kutob sa mahimo (ayaw pagkupert). Dayon ibalhin ang mga bukton sa orihinal nga gibawog nga posisyon. **Balika(21 max)!**

**WindmillPagbansay 2:** Pagbarug nga taas, ang mga bukton gituy-od sa kilid nga pinahigda sa salog (torma). Ipunting ang imong panan-aw sa usa ka punto nga direktso sa unahan. Pagsugod sa pagtuyok sa tuo (wala ngadto sa tuo). Ang pag-focus sa punto sa panan-aw hangtod nga ang nagtuyok nga lawas nagpugos kanimo nga mawala kini. Ipadayon ang pag-focus pag-usab sa labing dali nga panahon. Padayon sa pagliso sa punto sa pagkalipong o 21 nga pagliko kung asa ang moabut 1<sup>st</sup>. Giginhawa pagayo ang paglakaw sa pipila ka mga lakang nga gipalig-on ang imong kaugalingon. **Hinumdomi!** Ang nagsugod o pag-ayo gikan sa sakit magsugod sa 1 turns nga motaas sa 21 turns max. **Pasidaan, kanunay nga mohunong sa diha nga nagsugod sa pagbati sa pagkalipong.**

**Balay sa pultahanPagbansay 3:** Pagbarug nga tarong sa bukas nga kuwadro sa pultahan nga ang mga tiil gilapad sa bat-ang ang mga siko liko pataas sa tuo nga anggulo (90°, trident nga porma). Pindota ang mga siko sa kilid sa kuwadro sa pultahan hangtod mabati nimo ang tensiyon tali sa mga blades sa abaga, kupti (ihap 10), buhian ang tensiyon. Human sa pagpagawas sa tensiyon inhale pinaagi sa ilong parehason pagpuno sa mga baga sa max, gunit (ihap 3), dayon hinayhinay nga pagginhawa pinaagi sa baba hangtod sa max. **Wala nay gisubli!**

**DumbbellPaghanas 4:** 1 dumbbell ang gigamit Siya (4 kg), Siya (2 kg). **Ayaw gamita ang 2 Dumbbells.** Pagbarug nga tul-id nga ang mga tiil gilapdon sa bat-ang gilain ang mga siko sa imong kilid nga mga palad nga nag-atubang sa unahan. Kuhaa ang dumbbell gamit ang wala nga kamot nga iduko ang imong siko hangtod



ang bukton naa sa saktong anggulo (90°). Hinay-hinay ipislit ang biceps, ipataas ang dumbbell paingon sa abaga (ihap 3), unya hinayhinay nga ipaubos ang dumbbell sa pagsugod nga posisyon, **subli(1-7)**. Pagbalhin sa tuo nga bukton, **subli(1-7)**.

**NagluhodPaghanas 5:** Luhod sa prayer mat nga patindog ang lawas, ang mga kamot hugot nga gibutang sa sampot. Ihilig ang ulo sa unahan hangtod ang suwang modapat sa dughan. Karon hinayhinay nga ibalik ang ulo kutob sa mahimo, sa samang higayon pagsandig kutob sa mahimo nga lig-on ang imong mga kamot sa sampot. **Balika(21 max)!**

**Kaw-itPagbansay 6:** Sa prayer mat (panalipdi gikan sa katugnaw) paghigda nga patag sa imong likod, gituy-od ang mga bukton sa palad sa lawas. Karon hinayhinay nga iduko ang ulo

sa unahangipataas nga mga bukton ang mga palad paubos sa lawas. Karon hinayhinay nga ihilig ang ulo sa unahan hangtod ang suwang makahikap sa dughan dungan nga ipataas ang imong mga bitiis, tuhod nga tul-id, patindog(90°) paghawid(ihap 3), unya hinayhinay balik(ulo, bitiis) sa pagsugod. **Balika(21 max)!**

**Pag-swivel** Eehersisyo 7: Sa prayer mat (panalipdi gikan sa katugnaw) paghigda nga patag sa imong likod, gituy-od ang mga bukton sa mga palad sa ubos. Karon gibawog tuhod nga mga tikod nga naghikap sa buttock. Pagpabiling lig-on ang mga palad sa banig ug lihokon ang mga tuhod sa tuo hangtod nga makahikap sila sa banig. Unya swivel tuhod ngadto sa wala paghikap sa banig. **Balika ang tuo ug wala nga swivel pag-ihap sa matag wala nga swivel. Buhata ang 21!**

## 1 Ang Dios naghulat nga makadungog gikan kanimo !

### Adlaw-adlaw pag-ampo

Mahal **1 Dios**, Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso  
Tabangi ako nga mahimong limpyo, maloloy-on ug mapaubsanon  
Gamit ang 7 Mga scroll isip giya:

Panalipdan ko ang imong mga binuhat ug Silotan ang Dautan.

Pagbarug alang sa dili patas nga giatake, wala'y kapuslanan, huyang ug nanginahanglan Pakan-a ang gigutom, puy-an nga wala'y puy-anan ug gihupay ang mga masakiton

**Ipahayag: 1 Dios, 1 Pagtuo, 1 Simbahan, Uniberso Tigbantay Tigbantay  
Salamat sa karon**

Ang imong labing mapaubsanon nga matinud-anon nga tigbantay nga magbalantay (1st ngalan) Alang sa Himaya sa **1 Dios** ug ang Kaayohan sa Katawhan

Kini nga pag-ampo gigamit adlaw-adlaw nga bahin sa usa ka adlaw-adlaw nga rutina, nag-inusara o sa usa ka grupo sa bisan unsang lugar nga gusto nimo. Gi-recite sa matag CG Gathering.



### Adlaw-adlaw nga pagkaon

Adlaw-adlaw kinahanglan adunay, mao ang mainom nga tubig. Ang tubig bugnaw, sinala, imnon abildo(0.2 l) 7 times (buntag, pamahaw, meryenda sayo sa adlaw, paniudto, meryenda sa ulahi, panihapon, gabii). **Usa ka kinatibuk-an nga 1.4 l.**

Ang 7 ka baso nga tubig mahimong madugangan sa ubang mga ilimnon nga nakabase sa tubig: Ground nga kape, cocoa powder, tsa (itom, berde, herbal). Kini gisilbi nga init o bugnaw. Ang mga duga sa utanon maayo. **Walay Fruit juice, walay lemonada! Ang pinakadako nga mga diyeta Dilimao ang Fructose!**



### Kada semana nga adlaw adunay tema:

Adlaw 1: Mga utanon; Adlaw 2: Manok; Ika-3 nga adlaw: Mammal; tungatunga sa semana: Reptile;

Ika-5 nga adlaw: Pagkaon sa dagat; Katapusan sa semana: Nuts, Binhi; Makalingaw nga Adlaw:

Mga insekto.

Pagpakaon 5 beses sa usa ka adlaw: 'Pamahaw, Sayong snack, Paniudto, Late snack, Panihapon'.

buntag, ang pamahaw naglakip, Tinapay, Dugos, Herb, Mga panakot, itlog, sibuyas, ..

Sayo nga Snack naglakip, Tinapay, Margarine, Herb, Mga panakot, grated nga keso, sibuyas, ..

Ang paniudto naglakip, Salad, ...

Ang Late Snack naglakip, Prutas ug o Nuts ug o berries. Ang panihapon naglakip sa, Mga utanon, tema sa Adlaw, ...



7 Mga pagkaon nga angay kan-on kada adlaw: Mga fungi (uhong), mga lugas (barley, lentil, mais, oats, millet, quinoa, bugas, rye, sorghum, trigo), init nga sili, sibuyas (brown, chives, ahos, berde, leek, pula, tingpamulak), Parsley, Sweet Capsicum, Mga utanon (asparagus, beans, broccoli, carrots, cauliflower, sprouts, ..). Paglingaw sa himsog nga pagkaon! Sa dili pa moabut ang pagkaon Salamat!

**1 Ang Dios naghulat nga makadungog gikan kanimo !**

## Salamat pag-ampo

Mahal **1 Dios**, Magbubuhay sa labing nindot nga Uniberso Salamat sa paghatag kanako sa Adlaw-adlaw nga ilimnon ug pagkaon Pagkinabuhì pinaagi sa imong pinakaulahing mensahe

Gipaningkamutan ko nga mahimong takus sa pagkaon matag adlaw Hinaot nga ako maluwas sa pag-antos sa kauhaw ug pagpamanhod sa mga kasakit sa kagutom Imong labing mapaubsanon nga matitud-anon nga tig-atiman (1st ngalan) Alang sa Himaya sa **1 Dios** ug ang Kaayohan sa Katawhan



Gamita kini nga pag-ampo sa dili pa ang matag pagpakaon!



**Likayidili** maayo nga nutrisyon: Alkohol, artipisyal nga sweetener, fructose (glucose, asukal), Genetic nga giusab nga pagkaon (GM), ginama nga pagkaon.. Tambok, parat, tam-is nga fast food. Carbonated nga ilimnon nga adunay: Alkohol, caffeine, kola, sodium, sweetener!



Adlaw-adlaw nga Plano

## Mga detalye

Order of Pages, mga instruksyon: Adlaw-adlaw: Routine, Pag-ampo, Pagkaangay. Mga kontak: Emergency, Mga adres. Mga pag-ampo: Plano, Plano, Oras

Planner\* Ang panid gibahin sa 2 ka kolum: 'Plano' / 'Pag-analisar'

\* Weekly Planner: 52 pages lang. Adlaw-adlaw nga Plano: 365 ka panid lamang.

Apendise sa mga Panid, mga instruksyon:



Panahon: CG Clock, Shire Night Curfew, CG Calendar, Fun Day nga mga tema  
Paskuwa-Planner: 1 page lang. Quattro Planner: 1 page lang

7 Mga linukot nga basahon (Katibuk-an), Mapa, Mga Sukatan

Dugang pa! Walay sulod nga mga panid aron isulat ang 'Mga Ideya'.

### Paggamit

Pag-analisar sa Fun Day ang imong mga aksyon batok sa karon nga plano ug isulod ang imong mga plano sa umaabot nga 6 ka adlaw (mga adlaw 1-6).

Kung gamiton ang imong Planner sa trabaho o pagtuon ayaw tugoti ang 'Oras' nga makontrol Ka! Ang panahon dili gamiton sa pagdali sa mga tawo. Ang lawas sa tawo wala gidisenyo alang sa pagdali.

Ayaw itugot nga ang mga Ideya makalimtan o mawala. Kada adlaw daghang mga ideya ang gihunahuna ug dali nga nakalimtan o nawala. Ang hinungdan mao nga wala kini gitipigan, girekord o gisulat. Ang labing maayo nawala!

Dili kasaligan ang panumduman kon bahin sa pagpreserbar ug pag-amuma sa bag-ong mga ideya. Pagdala ug notebook (tigplano) o tigrekord uban kanimo ug kung adunay usa ka ideya, ipreserbar kini! Kada semana i-file ang imong mga ideya!

### 1 Ang Dios naghulat nga makadungog gikan kanimo !

## Planner pag-ampo

Mahal **1 Dios**, Magbubuhad sa labing matahum nga Uniberso Tabangi ako sa pagplano sa akong adlaw-adlaw nga rutina

Akong analisahon ug ribuyhon ang akong plano Akong dasigon ang uban sa paggamit ug Planner Salamat, para sa akong Planner

Gipaningkamutan ko nga gamiton kini alang sa mubo ug taas nga termino nga pagplano Para sa Kahimayaan sa **1 Dios** ug ang kaayohan sa katawhan



Kini nga pag-ampo gigamit sa buntag nga bahin sa 'Adlaw-adlaw nga Routine'!



### Pagkatulog

Kinahanglan ang pahulay aron mabuhi ug maayong panglawas. Ang nag-unang pahulay mao ang 'Pagkatulog'. Gitapos niini ang usa ka Adlaw-adlaw nga rutina. 1/3 sa adlaw-adlaw nga gigugol sa paghigda, nga bahin niini naglakip sa pagkatulog. Aron mabuhi ang lawas sa tawo kinahanglan Pagkatulog! 7 ka oras kinahanglan buhaton. Ang kakulang sa pagkatulog mosangpot sa kamatayon apan human lamang sa usa ka sakit kaayo nga transit pinaagi sa depresyon ug pagsilaob sa pagkabuang.

Aron makakuha og malinawon nga pagkatulog sa usa ka lawak nga higdaanan ingon ka ngitngit kutob sa mahimo. Ang pagkawala sa internal ug eksternal nga kasaba kinahanglan. Ang curfew sa gabii naghimo niini

posible. **'Shire'** ipatuman ang **'Night curfew'**.

## Adunay mga kinahanglanon sa dili pa matulog.

1 ka oras na unta ang milabay sukad sa pagpakaon ug paglimpyo. Pagsipilyo ug paghugas sa tibuok lawas sa dili pa matulog. Simbaha ang **'Sleep Prayer'**.

### 1 Ang Dios naghulat nga makadungog gikan kanimo !

#### PagkatulogPag-ampo

Mahal**1 Dios**, Magbubuhat sa labing matahum nga Uniberso  
Panalipdi ako kung ako labing huayang

Panalipdi ako gikan sa makasamok Dautan nga mga hunahuna Tugoti ako nga adunay pahulay, pag-ayo nga makapalagsik sa pagkatulog Ayaw itugot nga ang kabalaka makabalda sa akong mga damgo ug matulog Tugoti lamang ako nga mahinumdom sa matam-is nga mga damgo

Alang sa Himaya sa**1 Dios**ug ang Kaayohan sa Katawhan

Kini nga pag-ampo gigamit sa dili pa matulog!



Pag-inom og baso(walay plastik)napuno sa 0.2 l nga sinala nga tubig(walay gidugang) sa matag bedside table. Matag gabii sa dili pa matulog ibutang ang baso sa kilid sa higdaanan. **Hinumdomi!** Pag-inom sa gabii matag pagkahuman sa imong pagbisita sa kasilyas ug kung adunay uga nga tutunlan, pag-inom og pahuway inigbangan sa buntag.

Adunay 1 ka baso nga baso nga bulawan nga tono(1 lang para sa doble)nga adunay sulud nga herbal concoction(roma therapy)sa kilid sa bintana nga lamesa sa kilid sa higdaanan!

Normal nga adunay 2 ka tulog nga adunay pahulay sa tunga. Kinahanglan ba nga mobangon ka (adto sa kasilyas..), sa pagbalik lingkod sa ngilit sa higdaanan, pag-inom ug tubig. Buhata ang mosunod nga mga ehersisyo(Ang tanan nga mga ehersisyo gihimo samtang naglingkod sa kilid sa higdaanan nga mga tuhod nga gilay-on sa abaga). Matag higayon nga mobangon ka paghimo og lain nga ehersisyo.

**1stPag-ehersisyo:**Ibutang ang mga palad\*sa imong mga kamot batok sa gawas sa imong mga tuhod. Pindota ang mga kamot sa sulod ug mga tuhod sa gawas, kupti ang 7 segundos(gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, bitiis, abaga). Pag-relax, pagginhawa, ayaw pag-usab, pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.\*variation gamit ang mga kumo.

**2ndPag-ehersisyo:**Paghimo og mga kumo\*ibutang kini batok sa sulod sa imong mga tuhod. Pindota ang mga kumo sa gawas ug mga tuhod sa sulod, kupti ang 7 segundos(Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, bitiis, tiyan). Pag-relax, pagginhawa, ayaw pag-usab, pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.\*variation gamit ug flat palms.

**3raPag-ehersisyo:**Iduko ang mga bukton(90%)sa lebel sa dughan iliko ang wala nga kamot pataas pagduko sa mga tudlo, iliko ang tuo nga kamot paubos pagduko ang mga tudlo. Hugot nga i-interlock ang mga tudlo. Karon ibira ang mga kamot sa atbang nga direksyon, kupti ang 7 segundos(Gibati nimo ang tensiyon sa mga tudlo, bukton, dughan).Pag-relax, pagginhawa, ayaw pag-usab, pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

**Ika-4 nga Pag-ehersisyo:**Iduko ang mga bukton(90%)sa lebel sa dughan iliko ang wala nga kamot pataas, ibalik ang tuo nga kamot ngadto sa kumo. Ibutang ang kumo sa kamot ug ipadayon dungan sa pagpindot sa bukas nga kamot pataas, pagkupot og 7 segundos. Balika, hupti ang 7 segundos (Gibati nimo ang tensiyon sa mga kamot, bukton, liog, dughan).Pag-relax, pagginhawa ug pag-inom og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.Walay pag-usab.

Ang mga tawo nga adunay tensiyon sa likod nagdugang niini nga ehersisyo sa matag ehersisyo:Ibutang ang mga kamot sa tuhod. Ikiling ang ulo balik liko balik unya bato sa unahan nga dili mawala ang kontak sa mga tuhod(Gibati nimo ang tensiyon sa mga bukton, likod, tiyan).Pag-relax, pagginhawa, 7 ka pag-usab, paghigop og tubig, paghigda, pagkatulog og maayo.

**Nota!**Ang mga tawo nga naglingkod ug daghang panahon sa adlaw.Kinahanglan nga buhaton ang 1 sa mga ehersisyo sa gabii sa pagtuyok matag 2 ka oras.

### Sa buntag human sa 7 ka oras nga pagkatulog:

Bangon, pag-inom og usa ka baso nga sinala nga tubig, pag-adto sa kasilyas, pagbuhat sa 'Daily Fit (pagbansay-bansay)', pagsimba sa 'Adlaw-adlaw nga pag-ampo', paghugas sa nawong, kamot, pamahaw, pag-ilis. Susiha ang imong Planner'. Karon andam ka na alang sa mga kasinatian sa kinabuhi. Kung mogawas sa gawas magsul-ob, panalipdi nga sinina ug panalipod sa ulo, mata ug tiil.

Ang pagpugong sa pagkatulog kay torture!Ang torture isip himan sa interogasyon dili madawat.Ang mga tortyur adunay tulubagon:**Si MSR7**

Paggamit sa Custodian Guardian: CG NAs(Bag-ong Edad nga sumbanan)BS-1(standard sa higdaanan)!Gipangayo ang pagkawala sa gawas nga kasaba sa gabii(curfew sa gabii)!

## Curfew sa gabii

Ang lawas sa tawo wala gidesinyo nga mahimong gabii.Giabuson sa mga tawo ang ilang gahum sa utok aron makahimo usa ka pagkinabuhi sa gabii. Kini nga estilo sa kinabuhi dili mapuslanon sa maayong panglawas.Ang curfew sa gabii gikinahanglan alang sa maayong panglawas.

Usa ka 7 oras nga curfew sa gabii gikan sa 14-21 ka oras \*kay mandatory.Alang sa maayong panglawas, pagkunhod sa konsumo sa enerhiya, pagkunhod sa polusyon, pagpanalipod sa wildlife.Ang pagkunhod sa krimen, pagkunhod sa gasto sa gobyerno, pagdasig sa pagpadaghan. \*(22-6 ka oras, 24 oras nga paganong orasan)

Walay nagtrabaho(sarado ang tanan)gawas sa minimum nga emergency personal. Walay enerhiya nga gigamit gawas sa emerhensya o pagpainit!Gitugotan ang 1 nga istasyon sa radyo sa publiko nga balita ang tanan nga uban pang kalingawan gipalong! Walay manufacturing, opisina, o retailer ang mag-operate o mogamit ug enerhiya!Magamit ang mga balay



pagpainit (init nga sinina), makapabugnaw (gaan nga sinina) sa grabeng panahon.

Ang curfew sa gabii kay mandatory. Alang sa kaayohan sa lawas sa tawo ug lokal nga puy-anan. Gipatuman sa usa ka Shire ang curfew sa gabii pinaagi sa Shire Rehabilitation **Si MSR1**. Ang mga balikbalik nga nakasala moadto sa Provincial Rehabilitation **Si MSR3**.



Gabii nga curfew saluwasa ang planetang Yuta!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**