



Ajakolmnurk

Hooldaja eestkostja lühiajaline New Age aja juhtimine: **CG Ajakolmnurk**
(CG kell, CG igapäevane rutiin, Shire öine liikumiskeeld, magamine) !



1 Jumal lõi aja alguse ja lõpu mõõtmiseks!

Ajakolmnurk



Päeva algus: 0 tundi **päikesetõus**

Varajane päev on 0-7 tundi

7 tundi on **keskpäev**

Hiline päev on 7-14 tundi

14 tundi on **päikeseloojang**

Öö on 14-21 tundi

CG kell

Custodian Guardian Clock (CG Clock) lühiajaliseks (tunni) aja haldamiseks, asendab kõik teised kellad. Päevas on 21 tundi > 1 tund
21 minutit > 1 minutil on 21 sekundit > 1 sekundil on 21 vilkumist > 1 pilgutus
on 21 sähvatust > 1 välklambil on 21 klõpsu ! 1 päev on 21 tundi; 441 minutit;
9261 sekundit; 194 481 silmapilgutamist; 4 084 101 välklamp; 85 7666 121 klikki!

Kell ja kell kasutavad kolmerealist ekraani:

14 h 12 m 16 s **Liin 1:** 14th tund, 12 minutit, 16 sekundit.

207 dy 4 dw **2. rida:** 207th aasta päev, 4th nädalapäev

Y 1 K 8 L 2 P 4 3. rida: 1. aasta – 8. kuu – 2. nädal – 4. päev või

2. nädala kesknädalal 1. aasta Jupiteri kuul

Nime panemise nädal: Päev

1. päev 2. päev 3. päev Kesknädalal 5. päev Nädalavahetuse lõbustuspäev

1st 2. päevnd 3. päevrd 4. päevth 5. päevth 6. päevth 7. päevth päev

Pühapäev* Esmaspäev* Teisipäev* Kolmapäev * Neljapäev Reede* laupäev*

*paganlik kalender

Stopper näitaks ka vilkumise, vilkumise ja klõpsamise aega ... CG-d
Kell kuvatakse kella, kella ja stopperi abil. Küsige oma kellassepa käest
et saada teile 1 (21 h kell, käekell, stopper jne).

O tundi määratakse igal aastal pärast lühimat ööd päikesetõusu ajal. Iga 73 päeva järel (5 x aastas) lähtestatakse 0 tundi (suveaeg). Suveaeg on vajalik selleks, et tõusta päikesetõusule võimalikult lähedal. Päikesetõusul tõusmine on loomulik ja tervislik.



CG igapäevane rutiin

"Päevarutiin" on "kohustuse 2 (kaitsta inimkeha)" täitmiseks ja eelseivate väljakutsetega silmitsi seismiseks hädavajalik. Tõuske üles, jooge klaas kergelt jahutatud filtreeritud vett, minge tualetti, tehke igapäevast treeningut (harjutusi), kummardage igapäevast palvet, peske nägu ja käsi, sööge hommikusööki, riietuge. Kontrollige oma "Planeerijat". Nüüd olete väljakutseteks valmis. Head päeva, **1 Jumal** õnnistagu teid. Õues minnes kandke alati sobivat kaitseriietust.

"Igapäevane rutiin" hõlmab puhtust ja mitte ainult "mina" toitmist, vaid ka kõiki teisi inimesi ja olendeid, mis sõltuvad teist. Peske käsi pärast iga tualettruumi külastust ja enne iga söötmist. Peske nägu enne iga söötmist. Enne magamaminekut peske hambaid ja peske kogu keha.



"Igapäevane rutiin" sisaldab head olemist ja Kurja karistamist. Heaks olemine tähendab „juhuslike heategude” tegemist. Olge lahke minu, teid ümbritsevate inimeste, kogukonna, teiste olendite, elupaiga vastu... **1 Jumal** armastab juhuslikke heategusid. Karista kurja iga kord, kasutades juhendina **Seaduse andja manifesti** .

1000 aastat kestnud kurjust on lõppemas!

Ole hea! Cage Evil!

Püüdke "otsida, omandada ja rakendada teadmisi", "õppida ja õpetada", anda edasi "elukogemusi". Õppimine, õpetamine edasiandmine Elukogemused on kasuliku **1 Jumalale**



meelepärase elu jaoks hädavajalikud. Need tegevused aitavad ühtlustada kohaliku elupaigaga ja liikide ellujäämist. Teadmiste omandamine ja rakendamine aitab kohtupäeval vastata **ühele Jumala** küsimusele.

Igapäevane sobivus (harjutused)

Igapäevased harjutused, mis on hea tervise juures, peavad olema igapäevase rutiini osa. Need valmivad igal hommikul. Igapäevased harjutused suurendavad: üldist heaolu, vereringet, ajutegevust, toidu seedimist, paaritumistungit, lihaste toonust, enesehinnangut, immuunsüsteemi stimuleerimist. 7 harjutust on: rind, tuuleveski, ukseraam, hantel, põlvili, konks, pöörlev. Kõik 7 harjutust on mõeldud Temale, Temale ja neid korratakse.

Alustage 1 kordusega, suurendage maksimaalselt 21-ni. Kasutage tervet mõistust, kui kiiresti saavutada maksimaalne kordus. Igapäevaste kordustega jätkamine on kasulik. Treening 21 kordust 1 päev ja mitte teha järgmist ei ole kasulik. Pärast harjutuste lõpetamist seiske püsti, hingake sügavalt sisse ja hingake maksimaalselt välja, tehke seda 3 korda. Jätkake oma igapäevase rutiiniga.

Märge ! Treenimata jätmine on märk täielikust hoolimatusest keha vastu, madalast enesehinnangust, laiskusest,...

Treening **rinnale 1**: seiske kõrged käed, mis on horisontaalselt painutatud põrandale, põidlad puudutavad rinda. Liigutage käed tagasi nii kaugemale kui võimalik (ärge klõpsake). Seejärel liigutage käed algsesse painutatud asendisse. **Korda (max 21) !**

Tuuleveski Harjutus 2: Seisa kõrgel, käed on põranda suhtes horisontaalselt külili sirutatud (t-kujuline). Keskenduge oma nägemusele ühele punktile otse ette.

Alustage pööramist päripäeva (vasakult paremale). Keskendumine nägemispunktile, kuni pöörduv keha sunnib teid selle kaotama. Jätkake fookuse muutmist niipea kui võimalik. Jätkake pööramist kuni pearingluseni või 21 pööret olenevalt sellest, kumb st tuleb 1 . Hingake sügavalt sisse, kõndides paar sammu, et ennast kinnitada. **Märge!** Algaja või haigusest taastuv alustage 1 pöördega, suurendades maksimaalselt 21 pöördeni. **Hoiaatus**, peatuge alati, kui hakkate tundma peeringlust.

Ukseraam Harjutus 3: Seisa avatud ukseraamis püsti, jalad puusade laiuselt teineteisest, küünarnukid painduvad ülespoole täisnurga all (90°, kolmharu kujuline).

Vajutage küünarnukid vastu ukseraami külgi, kuni tunnete pinget abaluude vahel, hoidke (loendage 10), vabastage pinge. Pärast pinge vabastamist hingake sisse läbi nina, täites kopsud ühtlaselt maksimaalselt, hoidke (loendage 3), seejärel hingake aeglaselt välja suu kaudu maksimaalselt. **Ei mingeid kordusi!**

Hantli harjutus 4: Kasutatakse 1 hantlit He (4 kg), She (2 kg). **Ärge kasutage 2 hantlit**. Seisa sirgelt, jalad puusade laiuselt, küünarnukid kõrvale, peopesad ettepoole.



Tõstke vasaku käega küünarnukki painutades hantlit üles, kuni käsivars on täisnurga all (90°). Pigistage aeglaselt biitsepsit, tõstes hantlit üles öla hoidmise suunas (loendage 3), seejärel langetage hantel aeglaselt algasendisse, **korrake** (1-7). Vahetage parema käe vastu, **korrake** (1-7).

Põlvitamisharjutus 5: Põlvitage palvematil, keha püsti, käed kindlalt vastu tuhara. Kallutage pea ette, kuni lõug puudutab rinda.

Nüüd kallutage pead aeglaselt tagasi nii kaugemale kui võimalik, samal ajal nõjatuge nii kaugemale kui võimalik tahapoole, hoides käed tugevalt istmikutel. **Korda (max 21) !**

Haakharjutus 6: Lamage palvematil (kaitske külma eest) selili, sirutatud käed peopesad alla keha vastu. Nüüd kallutage aeglaselt pead

ette sirutatud käed peopesad alla vastu keha. Nüüd kallutage pead aeglaselt ette, kuni lõug puudutab rinda, samal ajal tõstke jalad, põlved sirgeks, hoidke vertikaalselt (90°) (loege 3), seejärel pöörduge aeglaselt tagasi (pea, jalad) algusesse. Korda (max 21) !

Pöörämisharjutus 7: Lamage palvematil (kaitske külma eest) selili, sirutatud käed peopesad allapoole. Nüüd painutatud põlved kannad puudutades tuhara. Hoides peopesasid matil kindlalt, keerake põlved paremale, kuni need puudutavad matti. Seejärel keerake põlved matti puudutades vasakule. Korrake paremale ja vasakule pöörämist, loendades iga vasakpoolset pööret. Tee 21!

1 Jumal ootab sinust kuulda!

Igapäevane palve

Kallis **1 Jumal**, kõige ilusama universumi Looja Aita mul olla puhas, kaastundlik ja alandlik. Kasutades **7** rulliku juhina: ma kaitsen sinu loomingut ja karistan kurja.

Seisa ebaõiglaselt rünnatud, ebasoodsas olukorras olevate, nõrkade ja abivajajate eest Toita nälgijaid, andke peavarju kodututele ja lohutage haigeid Kuulutage: 1 Jumal, 1 usk, 1 kirik, universum Hooldajad Täname teid tänase eest Teie kõige alandlikum eestkostja eestkostja (1. nimi)

1 Jumala auks ja inimkonna hüvanguks Seda palvet

kasutatakse igapäevase rutiini osana, üksinda või rühmas ükskõik millises teile sobivas kohas. Loetud igal CG kokkutulekul.



Igapäevane toitumine Iga

päev peab olema joogivesi. Vesi on jahe, filtreeritud, juua klaas (0,2 l) 7 korda (hommik, hommikusöök, varajane suupiste, lõuna, hiline suupiste, õhtusöök, öö). Kokku 1,4l.

7 klaasi vett võib täiendada teiste veepõhiste jookidega: jahvatatud kohv, kakaopulber, tee (must, roheline, taimne). Neid serveeritakse kuumalt või külmalt. Köögiviljamahlad on head.

Ei mingit puuviljamahla ega limonaadi! Dieedi suurim nr on fruktoos !

Igal nädalapäeval on teema: 1. päev:

Köögiviljad; 2. päev: linnuliha; 3. päev: imetaja; Kesknädalal:

roomajad; 5. päev: mereannid; Nädalavahetus: pähklid, seemned;

Lõbus päev: putukad.



Sööda 5 korda päevas: "Homnikusöök, varajane suupiste, lõunasöök, hiline suupiste, õhtusöök".

Homnik, Homnikusöök sisaldab leiba, mett, ürte, vürtse, muna, sibulat,..

Varajane vahepala sisaldab leiba, margariini, ürte, vürtse, riivjuustu, sibulat,...

Lõunasöök sisaldab salatit,...

Hiline suupiste sisaldab puuvilju ja/või pähkleid ja/või marju.

Õhtusöök sisaldab, köögiviljad, päevateema,...

7 toitu, mida tuleks süüa iga päev: seemed (seened), terad (odralääts, mais, kaer, hirss, kinoa, riis, rukis, sorgo, nisu), kuum tšilli, sibul (pruun, murulauk, küüslauk, roheline, porru, punane, kevad), petersell, paprika, köögiviljad (spargel, oad, spargelkapsas, porgand, lillkapsas, idud jne). Naudi tervislikku toitumist! Enne söömist tuleb Aitäh!



1 Jumal ootab sinust kuulda!

Täna palve Kallis 1 Jumal,

kõige ilusama universumi Looja Aitäh, et varustasid mind igapäevase joogi ja toiduga Elades Sinu viimase sõnumi järgi

Ma püüan olla iga päev toitmist

väärt. Las mind säästa piinavatest janu ja tuimastavatest näljavaludest Sinu kõige alandlikum ustav hooldaja-eestkostja (esimene nimi)

1 Jumala auks ja inimkonna hüvanguks Kasutage seda palvet enne iga söötmist!



Välidi ebatervislikku toitumist: alkohol, kunstlik magusaine, fruktoos (glükoos, suhkur), geneetiliselt muundatud toit (GM), käsitsi valmistatud toit.. Rasvane, soolane, magus kiirtoit. Gaseeritud jook, mis sisaldab: Alkoholi, kofeiini, kola, naatriumi, magusainet!



Päevaplaneerija

spetsifikatsioonid

Lehekülgede järjekord, juhised: igapäevane: rutiin, palve, sobivus. Kontaktid:

Hädaabi, Aadressid. Palved: Plaan, Planner, Time Planner*

leht on jagatud 2 veergu: 'Planeeri' / 'Analüüsi'

* Nädalaplaan: ainult 52 lehekülge. Päevaplaan: ainult 365 lehekülge.

Lehekülgede lisa, juhised:

Aeg: CG kell, Shire'i öine liikumiskeeld, CG kalender, lõbusate päevade teemad
Paasapäha planeerija: ainult 1 leht. Quattro Planner: ainult 1 leht, 7

kerimist (ülevaade), kaart, mõõdud pluss!

Tühjad lehed ideede üleskirjutamiseks.

Kasutuslõbu päev analüüsi oma tegevusi praeguse plaani alusel ja sisestage
järgmise 6 päeva plaanid (päevad 1–6).

Kui kasutate planeerijat töö või õppimisel, ärge laske "ajal" end kontrollida!
Aega ei tohi kasutada inimeste kiirustamiseks. Inimese keha ei ole loodud
kiirustamiseks.

Ärge laske ideedel ununeda ega kaduda. Iga päev mõeldakse palju ideid läbi ja
need unustatakse kiiresti või lähevad kaotsi. Põhjus on selles, et neid ei
konserveeritud, salvestatud ega üles kirjutatud. Parimad on kadunud!

Mälu on uute ideede säilitamisel ja kasvatamisel ebausaldusväärne. Kandke
märkmikku (planeerijat) või makki kaasa ja idee arenedes säilitage see! Iganädalast
esitage oma ideed!

1 Jumal ootab sinust kuulda!

Planeerija palve Kallis 1

Jumal, kõige ilusama universumi Looja Aita mul planeerida
oma igapäevast rutiini Ma analüüsin
ja vaatan oma plaani üle Julgustan teisi
planeerijat kasutama. **1 Jumala** auks ja
inimkonna hüvanguks Seda
palvet kasutatakse "Igapäevase rutiini" hommikuses osas!



Unepuhkus on vajalik ellujäämiseks ja hea tervise jaoks. Peamine puhkeaeg on
"uni". See lõpetab igapäevase rutiini. 1/3 päevast veedetakse lamades, osa sellest
on magamine. Inimkeha vajab ellujäämiseks und! 7 tundi peaks tegema.
Unepuudus viib surma, kuid alles pärast väga valusat depressiooni ja hullumeelsuse
puhanguid.

Magamistuba on kosutava une saavutamiseks võimalikult pime. Sise- ja välismüra
puudumine on kohustuslik. Öine liikumiskeeld teeb seda

võimalik. "Shire" rakendus "Öine liikumiskeeld".

Enne magama heitmist on eeldused olemas. Söötmisest ja puhastamisest peaks olema möödas 1 tund. Enne magamaminekut peske hambaid ja peske kogu keha. Kummardage "unepalvet".

1 Jumal ootab sinust kuulda!

Unepalve Kallis 1

Jumal, kõige ilusama universumi Looja Kaitske mind, kui olen kõige haavatavam Kaitske mind kurjade mõtete eest Laske mul kosutavat, tervendavat elustavat und Ärge laske murel häirida mu unenägusid ja und Lase mul meeles pidada ainult magusat unenäod **1 Jumala** auks ja inimkonna hüvanguks Seda palvet kasutatakse enne magamaminekut!



Igal öökapil asetage joogiklaas (ilma plastita), mis on täidetud 0,2 l filtreeritud veega (ei ole lisatud). Igal õhtul enne magamaminekut pane öökapile klaas. **Märge!** Jooge öösel iga kord pärast tualetis käimist ja kui teil on kuiv kurk, jooge hommikul üles tõustes puhata.

Aknapoolsel öökapil olgu 1 kuldset tooni klaaskauss (1 ainult kahekohalistele), mis sisaldab taimset segu (aroomiteraapiat) !

Normaalne on 2 und, mille vahel on paus. Kui peaksite tõusma (et tualetti minna...), istuge tagasi tulles voodi servale, jooge vett. Tehke järgmised harjutused (Kõik harjutused tehakse voodi serval istudes, põlved õlad laiali). Iga kord, kui tõusete, tehke teistsugust harjutust.

1st Harjutus: asetage peopesad* vastu põlvede väliskülge. Vajutage käed sissepoole ja põlved väljapoole, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, jalgades, õlas). Lõdvestu, hingake sisse, ei kordu, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. *variatsioon kasutada rusikad. **2. harjutus:**

tehke rusikad* ja asetage need vastu põlvede sisekülge.

Vajutage rusikad väljapoole ja põlved sissepoole, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, jalgades, kõhus). Lõdvestu, hingake sisse, ei kordu, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi. *variatsiooniks kasutage lamedaid peopesasid.

3. Harjutus: painutage käsi (90%) rindkere tasemel, pöörake vasakut kätt ülespoole painutades sõrmi, pöörake paremat kätt allapoole painutades sõrmi. Lukustage sõrmed tihedalt. Nüüd tõmmake käed vastassuunas, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget sõrmedes, kätes, rinnus). Lõdvestu, hinga sisse, ei kordu, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi.

4. Harjutus: painutage käsi (90%) rinna kõrgusel, pöörake vasak käsi üles, keerake parem käsi rusikasse. Asetage rusikas pihku ja vajutage samal ajal alla, vajutage avatud kätt ülespoole, hoidke 7 sekundit. Pöörake, hoidke 7 sekundit (tunnete pinget kätes, kätes, kaelas, rinnas). Lõdvestu, hing ja lonksu vett, heida pikali, maga hästi. Ei mingeid kordusi.

Pingelise seljaga inimesed lisavad igale harjutusele selle harjutuse: Asetage käed põlvedele. Kallutage pead tahapoole, painutage tagasi, seejärel õõtsutage edasi, kaotamata kontakti põlvedega (tunnete pinget kätes, seljas, kõhus). Lõdvestu, hing, 7 kordust, rüüpa vett, heida pikali, maga hästi.

Märge! Inimesed, kes istuvad palju päevasel ajal. Kas teha üks öistest harjutustest vaheldumisi iga 2 tunni järel.

Hommikul pärast 7-tunnist magamist: Tõuse üles,

joo klaas filtreeritud vett, mine tualetti, tee igapäevast treeningut (harjutused), kummarda igapäevast palvet, pese nägu, käsi, söö hommikusööki, pane riidesse. Kontrollige oma "Planeerijat". Nüüd olete valmis elukogemusteks. Õues minnes kandke kaitseriietust ning pea-, silmade- ja jalakaitset.

Une ärahoidmine on piinamine! Piinamine ülekuulamisvahendina ei ole vastuvõetav. Piinajad võetakse vastutusele: **MS R7** Hooldaja

Eestkostja kasutus: CG NA (New Age standard) BS-1 (voodipesu standard)!
Nõua välismüra puudumist öösel (öine liikumiskeeld)!

Öine liikumiskeeld

Inimkeha ei ole loodud öiseks elamiseks. Inimesed kuritarvitavad oma ajujõudu öise elustiili loomiseks. Selline elustiil ei ole heale tervisele kasulik. Öine liikumiskeeld on hea tervise jaoks vajalik.

7-tunnine öine liikumiskeeld kella 14-21* on kohustuslik. Hea tervise jaoks, energiatarbimise vähendamiseks, saaste vähendamiseks, eluslooduse kaitseks. Kuritegevuse vähendamine, valitsuse kulude vähendamine, paljunemise soodustamine. (22-6 tundi, 24-tunnine paganlik kell)

Keegi ei tööta (kõik on suletud), välja arvatud minimaalne erakorraline isiklik. Energiat ei kasutata peale hädaolukorra või kütmise! 1 avalik uudisteraadiojaam on lubatud kogu muu meelelahutus on välja lülitatud! Ükski tootja, kontor ega jaemüüja ei tohi opereerida ega energiat kasutada! Kodud saavad kasutada

soojendamine (kleit soe), jahutamine (kleit kerge) ekstreemse ilmaga.

Öine liikumiskeeld on kohustuslik. Inimkeha ja kohaliku elupaiga heaolu tagamiseks. Shire kehtestab Shire Rehabilitatsiooni kaudu öise liikumiskeelu

MS R1. Korduvad õigusrikkujad pöörduvad provintsi rehabilitatsioonikeskusesse **MS R3.**



Öine liikumiskeeld planeedi Maa päästmiseks!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest