Essentials

talatuntunan

Basic:

Araw-araw na Panalangin, Araw-araw Routine, CG Kalender, Araw-araw Fit, Fun- Day tema, 7 Mag-scroll pangkalahatang-ideya, Pananagutan, Time- Triangle, Pagboto, Proteksyon.

CG konsepto

Walang konsepto ng karahasan, Justice konsepto. No profit concepts (cron) ,

Pang-ekonomiya konsepto, Chain of Evil. kapaligiran (berde) konsepto, Kaligtasan

chain. pamamahala ng oras (NA.tm.)

Para sa Glory ng 1 NG DIYOS at ang Mabuting ng sangkatauhan!

1 Jumal ootab kuulda!

iga päev palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Aidake mul olema puhas, kaastundlik ja tagasihoidlik kasutamine *7* Scrolls giid:

Ma kaitsen oma loomingut ja selle eest karistamist Evil.

Seisma ebaõiglaselt rünnatud, ebasoodsas olukorras, nõrk ja abivajajate Feed näljane, peavarju kodutute ja mugavus haige kuulutame:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Halduri Guardians Täname täna

Teie kõige alandlik ustav hooldaja-eestkostja (1 st nimi)
Austuseks 1 Jumal ja hea inimkonna

See palve kasutatakse igapäevases osa igapäevaelust, üksi või rühma mis tahes koha soovite, ees tõusva päikese silmad suletud. Loetletud koosviibimisel.

Aitäh palve

kallis 1 Jumal , Looja ilusamaid Universe Täname varustavad mind
Daily toit ja jook Living oma viimast sõnumit

Ma püüab väärib toitu iga päev tohin pääsenud piinav janu ja tuimestus
nälg valud Teie kõige alandlik ustav hooldaja-eestkostja (1 st nimi)

Austuseks 1 Jumal ja hea inimkonna

Kasutage seda palve enne iga feed!

Igal nädalal päeva peab olema Õhtusöök teema:

1. päev: köögiviljad; Day2: kodulinnud Day3: Mammal;

Keskmine nädal: roomajate; Day5: Seafood;

Nädala lõpus: pähklid , seemned; Fun-Day: Putukad.

Araw-araw na gawain

A ' Araw-araw na routine 'ay mahalaga upang matugunan ang' Obligasyong 2 (Protektahan ang katawan ng tao) 'At maghanda upang harapin ang mga paparating na hamon. Bumangon ka, magkaroon ng isang baso ng basta-basta pinalamig na-filter na tubig, pumunta toilet, gawin 'Araw-araw Fit (Pagsasanay) ',
pagsamba 'Araw-araw Panalangin', wash mukha at mga kamay, mag-almusal, makapag-bihis. Suriin ang iyong 'Planner'. Ngayon ang iyong handa na para sa hamon. 'Magkaroon ng isang Magandang-araw, maaaring **1 NG DIYOS** Pagpalain ka' .

A ' Araw-araw na routine 'ang kalinisan at pagpapakain hindi lamang ng' ako 'ngunit lahat ng iba pang mga tao at mga nilalang depende sa iyo. Hugasan ang mga kamay pagkatapos ng bawat toilet pagbisita at bago ang bawat feed. Hugasan ang mukha bago ang bawat feed. Magsipilyo ngipin at hugasan ang buong katawan bago pagpunta sa kama. Feed ng 5 beses sa isang araw:
'Almusal, Maagang araw meryenda, Tanghalian, Late araw meryenda, hapunan'. Magkaroon ng isang baso ng basta-basta pinalamig na-filter na tubig sa bawat feed!

Tandaan! Bago ang bawat feed magsisisamba: **Thank You Panalangin**

Tuwing weekday pangangailangan na magkaroon ng isang tema na pagkain: eg araw 1: mga gulay ;
Day2 : manok ; Day3 : hayop na nagpapasuso ; kalagitnaan - linggo : reptilya ; Day5 : pagkaing-dagat ;
linggo - katapusan : Nuts & Seeds ; Masayang araw : Mga insekto .

kapag pagpapakain **iwasan** masama sa katawan Pagkain: Alcohol, Artipisyal na pangpatamis, Fructose (Asukal, asukal) , Genetic mabago pagkain (GM) , Manufactured-food, ... Mamantika, maalat, matamis fast food. Carbonated inumin na naglalaman ng: Alcohol, Caffeine, Kola, sosa, pangpatamis!

A ' Araw-araw na routine 'ang pagiging mabuti at pagpaparusa Kasamaan. Ang pagiging mabuting nagsasangkot ng paggawa ' **Random na kilos ng kabaitan '.** Maging mabait ka sa ko, sa mga tao sa paligid mo, sa komunidad, iba pang mga nilalang, ang habitat ... **1 NG DIYOS**
nagmamahal Random na kilos ng kabaitan. Parusahan ang Evil everytime gamitin ang ' **Batas- Giver Manifest** ' bilang gabay.

1000 ng mga taon ng 'Evil' ay darating sa isang dulo! **Magpakabait! Cage Evil!**

E ndeavor sa 'Seek, makakuha ng at ilapat ang kaalaman', ' **Matuto & Turuan ',**
ipasa 'Life-karanasan'. Pag-aaral, pagtuturo sa pagpasa sa Buhay expe- riences ay mahalaga sa isang kapaki-pakinabang **1 NG DIYOS** kasiya-siya buhay. Ang mga gawain ay tumutulong sa 'harmonizing' sa mga lokal na tahanan at kaligtasan ng buhay ng mga species. Naghahanap pagkakaroon at paglalapat ng kaalaman ay tumutulong sa pagsagot **1 NG DIYOS** ' s mga katanungan sa Paghuhukom-Day.

Rest ay kailangan para sa kaligtasan ng buhay at magandang kalusugan. Ang pangunahing natitirang bahagi ay ' **Sleep '.** Sleep ay nagtatapos sa isang araw-araw na routine. 1 oras ay dapat na ang nakalipas mula feed at hugas. pagsamba ' **Sleep Prayer '.** Upang makakuha ng matahimik revitalizing pagtulog kuwarto ay dapat na bilang madilim na hangga't maaari. Isang kawalan ng panloob at panlabas na ingay ay isang nararapat. Gabi-Curfew gumagawa ng ito maaari. ' **Shire '**
ipatupad ang 'Night-curfew'.

H ints

A 7 hour Night-curfew 14-21 oras (22- 6 na oras, 24 na oras na Pagan- clock) ay sapilitan. Para sa mabuting kalusugan, pagbaba sa enerhiya consump- tion, pagbawas sa polusyon at proteksyon ng mga hayop. Pagbawas sa krimen, pagbabawas ng gastos sa gobyerno, na naghihikayat sa multiplication.

Kapag nasa labas ng laging magsuot ng angkop 'Protective damit' (Walang artipisyal na fibers) . upang protektahan ang (Mga mata, buhok, balat, mga paa) ang katawan ng tao mula sa klima, sakit at polusyon. Sa labas kahubdan ay pambasura!

Kapag ginagawa Daily Fit paggamit commonsense sa kung paano mabilis na maabot ang maximum na mga ulit. Na gamitin ang 1 araw at hindi ang susunod na ay hindi kapaki-pakinabang. Ito ay ang iyong katawan, panatilihin ito magkasya!

Kapag gumagamit ng iyong Planner sa trabaho o pag-aaral na huwag mong pabayaan 'Time' control mo! Oras ay hindi na gagamitin upang magmadali tao. Ang katawan ng tao ay hindi dinisenyo para sa hurrying.

Huwag hayaan Ideya ay nakalimutan o nawala. Araw-araw napakaraming ideya ay naisip off at mabilis na nakalimutan o nawala. Ang dahilan dito ini-sila kung saan hindi magagalaw, naitala o naisulat. Ang pinakamahusay na ay nawala!

Memory ay hindi maaasahan pagdating sa pagpepreserba at nurturing mga bagong ideya. Magdala ng notebook (Planner) o recorder sa iyo at kapag ang isang ideya bubuo, panatilihin itong! Lingguhang file ang iyong mga ideya!

Suriin ang iyong mga ideya. Habang nirerepaso ninyo ang inyong mga ideya (Bawat 4 na linggo ay mabuti) . Ang ilan ay hindi magkakaroon ng halaga. Ang mga ito ay hindi katumbas ng halaga nagha-hang sa sa. Itapon ang mga ito. Ang ilang mga ideya lumitaw kapaki-pakinabang na ngayon o sa ilang ibang araw. Panatilihin ang mga ito, file ang mga ito: 'Aktibo', o 'Mamaya'. Ngayon, kumuha ng 'Aktibo' file.

Pumili ng ideya! Ngayon gumawa ng ideyang ito palaguin. Pag-isipan mo. Itali ang mga ideya sa mga kaugnay na mga ideya. Pananaliksik, subukan upang makahanap ng anumang bagay kauri o katugmang na may ganitong ideya. Imbestigahan lahat ng mga anggulo, posibilidad. Kapag sa tingin mo ang iyong mga ideya ay handa na ilalapat. Gawin mo. Kumuha ng feedback, fine tune ideya.

Tagapag-ingat Guardian Kalender

1. Star-buwan

W 1 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-buwan

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

3. Mercury-buwan

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-buwan

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

5. Earth-buwan

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. Buwan-buwan

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

7. Mars-buwan

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. Jupiter-buwan

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

9. Saturn-buwan

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. Uranus-buwan

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

11. Neptune-buwan

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. Pluto-buwan

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

13. Solar-buwan

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. Passover-buwan

1 **Passover**

Quattro years

1 **2 Quattro - Passover**

Araw-araw Pagkasyahin (pagsasanay)

Araw-araw na pagsasanay ng mabuting kalusugan ay dapat, ay bahagi ng araw-araw na routine. Sila ay nakumpleto tuwing umaga. Araw-araw na pagsasanay madagdagan: lahat-ng-ikot na kagalingan, sirkulasyon ng dugo, utak aktibidad, pagkain pantunaw, mating- gumiit, kalamnan toning, pagpapahalaga sa sarili, pagpapasigla ng immune system. Ang 7 na pagsasanay ay ang mga: Dibdib, Windmill, Door frame, Dumbbell, Lumuluhod, Hook, Swivel . Ang lahat ng 7 pagsasanay ay para sa HE, SHE isang inuulit.

Magsimula sa 1 umuulit, dagdagan sa isang maximum ng 21. Paggamit commonsense sa kung paano mabilis na maabot ang maximum na mga ulit. Pagkakaisang nagpapatuloy sa araw-araw na umuulit ay kapaki-pakinabang. Exercising 21 umuulit 1 araw at hindi na gamitin ang susunod na ay hindi kapaki-pakinabang. Pagkatapos ng pagtatapos ng pagsasanay dumiretso at paghinga sa malalim at pagkatapos ay huminga nang palabas sa maximum na gawin ito nang 3 beses. Magpatuloy sa iyong Araw-araw na routine. **Tandaan!** Hindi nag-eehersisyo ay isang tanda ng lubusang pagwawalang-bahala para sa katawan, mababang pagtingin sa sarili, katamaran, ...

dibdib Ehersisyo 1: Stand matangkad, arm baluktot pahalang na sahig (T- hugis) thumbs pagpindot dibdib. Ilipat arm pabalik bilang malayo hangga't maaari
(Huwag snap) . Pagkatapos ay ilipat arm sa orihinal na baluktot na posisyon.
ulitin (21 max) !

windmil Exercise 2: Stand matangkad, arm nakabuka patagilid hori- zontal sa sahig (T-hugis) . Ituon ang iyong paningin sa isang solong point tuwid maaga. Simulan ang paggawa sa clockwise (Kaliwa pakanan) . Ay nagbibigay-diin sa vision point hanggang sa paggawa sa pwersa ng katawan sa iyo ng pagkawala nito. Panatilihin paggawa sa refocusing sa lalong madaling panahon. Panatilihin paggawa sa punto ng pagkahilo o 21 mga liko alinman ang 1st. Hininga malalim paglalakad ng ilang hakbang steadying iyong sarili. **Tandaan!** Baguhan o pagbawi mula sa sakit magsimula sa 1 namang pagtaas sa 21 lumiliko max.

babala, Palaging titigil kapag nagsisimula sa pakiramdam nahihilo.

Door frame Exercise 3: Dumiretso sa bukas na pinto frame na may paa balakang lapad bukod elbows bend pataas sa tamang mga anggulo (90 °, trident hugis) . Pindutin ang elbows laban panig ng pinto frame hanggang sa tingin mo tensyon sa pagitan ng balikat blades, pindutin nang matagal (Bilangin 10) , Bitawan pag-igting. Pagkatapos ilalabas ang tensyon samyuin sa pamamagitan ng ilong nang pantay-pantay sa pagpuno sa mga baga sa max, pindutin nang matagal (Bilangin 3) , At pagkatapos ay dahan-dahan huminga nang palabas sa pamamagitan ng bibig sa max.

dumbbell Exercise 4: 1 dumbbell ay ginagamit HE (4kg) , SHE (2kg) . Huwag gumamit ng 2 Dumbbells. Tumayo nang tuwid na nakaunat paa balakang lapad bukod elbows sa iyong panig Palms nakaharap pasulong. Pick up dumbbell sa kaliwang kamay

baluktot ang iyong elbow hanggang mga bisig ay right angle (90 °)

Dahan-dahan pisil bicep, nakakataas Dumbbell up patungo sa balikat hold na (Bilangin 3) , At pagkatapos ay dahan-dahan na mas mababa dumbbell sa panimulang posisyon, **ulitin** (1-7) . Baguhin sa kanang braso, **ulitin** (1-7) .

lumuluhod Exercise 5: Lumuhod sa isang prayermat katawan magtayo, mga kamay matatag na inilagay laban pigi. Inyong ikiling ang ulo pasulong hanggang baba touch dibdib. Ngayon mabagal tip ulo pabalik bilang malayo bilang ito ay pumunta, sa parehong oras sandalan ng likod bilang malayo hangga't maaari nang pinapanatili ang iyong mga kamay firm sa puwit.

ulitin (21 max) !

kawit Exercise 6: Sa isang prayermat (Maprotektahan mula sa malamig) hindi nagsasabi ng totoo flat sa iyong likod, extended arms Palms pababa laban katawan. Ngayon mabagal incline head forward extended arms Palms pababa laban katawan. Ngayon mabagal incline head forward hanggang baba touch dibdib sabay na iangat ang iyong mga binti, tuhod tuwid, vertical (90 °) humawak (Bilangin 3) , At pagkatapos ay dahan-dahan bumalik (Ulo, binti) sa simula. ulitin (21 max) !

magpaikot E Xercise 7: Sa isang prayermat (Maprotektahan mula sa malamig) hindi nagsasabi ng totoo flat sa iyong likod, extended arms palad pababa. Ngayon baluktot tuhod na takong nakaaantig pigi. Pagpapanatiling palad firm on mat swivel tuhod sa kanan hanggang sa sila pindutin mat. Pagkatapos swivel tuhod sa kaliwa ng pagpindot sa mat. Ulitin ang kanan at kaliwang swivel binibilang ang bawat iniwan umiinog. Gawin 21! Matapos makumpleto ang araw-araw na fit. Magkaroon ng isang baso (0.2l) ng basta-basta pinalamig na-filter na tubig.

Night-time na pagsasanay

Ito ay normal na magkaroon ng 2 sleeps sa isang pahinga sa pagitan. Dapat kang makakuha ng up (Upang pumunta sa banyo ...) , Sa pagbalik sit on edge ng kama ni, uminom ng tubig at gawin ang 1 sa mga sumusunod na magsanay (Ang lahat ng mga pagsasanay ay gawin habang upo sa gilid tuhod balikat ng kama ni bikaka) . Sa bawat oras na makakuha ka up gawin ang isang iba't ibang mga ehersisyo.

1st Exercise: Ilagay ang mga palad * ng inyong mga kamay laban sa labas ng iyong tuhod. Pindutin ang mga kamay paloob, tuhod panlabas, pindutin nang matagal 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga braso, binti, balikat) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin. * Variation paggamit fists.

2nd Exercise: Gumawa fists * ilagay ang mga ito laban sa loob ng iyong mga tuhod. Pindutin fists panlabas, tuhod paloob, pindutin nang matagal 7 segundo (Huwag mag Ikaw

pag-igting sa mga braso, binti, tiyan) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin. * Variation paggamit flat palad.

3rd Exercise: Bend arms (90%) sa antas ng dibdib i kaliwang kamay pataas baluktot daliri, i-right hand pababang baluktot daliri.

Magkakawing daliri masikip. Ngayon hilahin kamay sa tapat ng direksyon, diinan 7 segundo (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa mga daliri, mga braso, dibdib) . Magpahinga, kumuha ng hininga, walang ulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin.

4th Exercise: Bend arms (90%) sa antas ng dibdib i kaliwang kamay up- wards, i kanang kamay sa kamao. Ilagay ang kamao sa kamay pindutin ang down sa parehong oras pindutin ang bukas na kamay pataas, pindutin nang matagal 7 segundo. reverse sequen
- ce, pindutin nang matagal 7 segundo (Sa tingin mo pag-igting sa mga kamay, braso, leeg, dibdib) .
Mamahinga, kumuha ng hininga at sipsip ng tubig kasinungalingan down, matulog na rin. Walang ulit.

Ang mga taong may isang panahunan pabalik idagdag ang ehersisyo sa bawat ehersisyo: Ilagay ang mga kamay sa tuhod. Ikiling ulo pabalik liko bumalik pagkatapos bato forward nang hindi nawawala ang contact na may tuhod (Sa tingin mo hindi mabuting samahan sa braso, likod, tiyan) .
Magpahinga, kumuha ng hininga, 7 umuulit, humigop ng tubig, humiga, matulog na rin.

Tandaan! Ang mga taong umupo sa isang pulutong sa araw-time. Sigurado gawin 1 ng gabi- time na pagsasanay sa pag-ikot ng bawat 2 oras. Tapos may isang baso (0.2l) ng basta-basta pinalamig na-filter na tubig.

Hindi paggawa magsanay: ginagawa kang hindi karapat-dapat, tamad, masama sa katawan, blubbery, isang pasanin sa iyong sarili ang iyong mga kaibigan ng pamilya at komunidad, isang masamang halimbawa sa mga bata, nalulumbay, maging mas may sakit, awkward mating, mamatay Junger.

Bahagi ng araw-araw na fit ay ang pangangalagang! Paano malusog tayo, kung gaano katagal kami nakatira. May isang pulutong na gawin sa aming ugali sa pagkain.

Feed ng 5 beses sa isang araw:
'Hinahain ang almusal, isama Water, Herb, Spices, Honey, Coffee, ..
Maagang Araw-meryenda, isama Tubig, Prutas, Herb, Tea, ..
tanghalian, isama Tubig, salad, itlog, kape, ..
Late Araw-meryenda, isama Water, Nuts, Berries, Spices, Cocoa, ..
Dinner '. isama Water, Dinner paksa, Tea o kape .. Gulay.

7 Foods na dapat ay kinakain araw-araw: fungi (kabute) , Butil (Rye, barley, lentil, mais, oats, dawa, quinoa, kanin, batad, trigo) , Hot Chilies, Onions (Kayumanggi, berde, pula, spring, chives, bawang, sibuyas) , Perehil, Sweet-Capsicum, Gulay (Asparagus, beans, brokuli, kuliplor, karot, mga gisantes, sprouts ..)

Fun-Day teemad

C> Celebration päeva **F>** Fun päeva **M>** Mälestuspäev **S>** Häbi päeva

kuu	päev	päev
täht	Uus-aasta päev 1.1.1	Shire Day 1.3.7
päike	BlossomDay 2.1.7	Ohvrite kuritegevuse Day 2.4.7
elavhõbe	Korrutamine Day 3.1.7	Ohvrite of War Day 3.4.7
Veenus	Laste Päev 4.1.7	Reostus Day 4.2.7
Maa	Töötajate Day 5.1.7	Mothers Day 5.3.7
Kuu	Haridus Day 6.1.7	Vesakkomyrkky Day 6.2.7
Marss	Vanavanemad päev 7.1.7	Nourishment Day 7.3.7
Jupiter	Universumi Day 8.1.7	Holocaust Day 8.2.7
Saturn	Habitat Day 9.1.7	Cron Day 9.3.7
Uraan	Isadepäev 10.1.7	Blubber Day 10.2.7
Neptuun	Survival Day 11.1.7	Pet Day 11.3.7
Pluuto	Hea tervise päev 12.1.7	Sõltuvused Day 12.2.7
päikese-	Põõsas Day 13.1.7	Tree Day 13.3.7
paasapühad	Paasapäev 14.1.7	Quattro Day 14.0.2

Fun-Day teemad rahuldada ühenduse vaja tähistada tuleb häbis mäleta. osalevad pidustused , mälestusmärk , häbi , Day aastaringselt on oluline, oluline osa ühenduse elu. Sotsialiseerumist teiste inimestega on tähtis isiklik emotsionaalne stabiilsus.

järgime **1 Jumal** ! Koo 6 päeva ja teha päev 7 Fun-Day.
Suhelda, ole rõõmus, laulda, tantsida, süüa, juua (alkoholivaba) , Naerma, aga ka palvetada ja mediteerida otsib sisemise harmoonia, õnne. Külastage kogumine.
Toetada Fun-Day teemasid.

1 Jumal ootab kuulda!

Fun-Day palve

kallis **1 Jumal** , Looja ilusamaid Universe Teie kõige alandlik ustav hooldaja-eestkostja (1 St nimi)
Tänu "teid selle nädala väljakutseid Üritasin
elada Daily Prayer
Täna ma tähistada ja jumalateenistuse pere ja sõbrad I abi paluda
tuleval nädalal austuseks **1 Jumal** ja hea inimkonna

On teema päeva asjakohase palve kasutatakse + Fun-Day palve!

7 Scrolls pangkalahatang-ideya

Mag-scroll 1: **paniniwala** affirmation Panalangin

mayroon **1 NG DIYOS** na parehong HE at SHE

1 NG DIYOS nilikha 2 Universe at napili ang sangkatauhan upang maging tagapag-ingat ng pisikal Universe!

Human buhay ay sagradong mula sa paglilihi at may isang obligasyon upang i-multiply!

Sangkatauhan ay upang humingi ng & makakuha ng kaalaman at pagkatapos ay ilapat ang mga ito!

pumapalit sa Batas-donor Manifest lahat ng mga nakaraang mga mensahe **1GOD** naipadala!

Numbers ay mahalaga at numero 7 ay banal!

Mayroong isang Afterlife at may mga anghel!

Mag-scroll 2: **obligasyon** obligasyong Panalangin

pagsamba **1 DIYOS,** itapon ang lahat ng iba pang mga diosdiosan

Protektahan, katawan ng tao mula sa paglilihi

Buhay mahaba, humanap, makakuha at mag-aplay ang kaalaman

Mate na magpakarami at simulan ang sariling pamilya

Honor, nirerespeto ang iyong mga magulang at mga lolo at lola

Bantayan ang Kapaligiran at lahat ng anyo ng buhay

Gamitin ang ' **Law Giver Manifest ',** kumalat ang mensahe nito Protektahan ang

mga hayop mula sa kalupitan at pagkalipol

Stand up para sa hindi makatarungang tinutuligsa, disadvantaged, dukha at mapagkailangan

Pakainin ang nagugutom, tirahan tirahan at kaginhawaan sakit

Magprotesta kawalan ng katarungan, amorality, at pangkapaligiran vandalism

Gawin Gagantimpalaan trabaho, walang loafing

Iwasan at linisin Polusyon

Maging Magandang Parusahan Evil

Sunugin ang bangkay, malapit graveyards

Maging makatarungan at bigyan Karapat paggalang Bumoto sa lahat ng Halalan!

Mag-scroll 3: **karapatan** Humiling ng Panalangin

Breathable, malinis na hangin

Magkaroon ng marahas na libreng community

Drinkable, na-filter na tubig

Magkaroon ng isang alagang hayop

Makakain, malusog na pagkain

Libreng edukasyon

Proteksiyon, abot-kayang damit

Libre paggamot kapag may sakit

Hygienic, abot-kayang tirahan

Tumanggap ng respeto

Pagsamba at Manalig sa **1 NG DIYOS** Tumanggap ng katarungan Free Speech na

may moral na restrains Gagantimpalaan work Mate, simulan family

Nakarating malayang inihalal na pamahalaan

Magtapos sa karangalan

Mag-scroll 4: **failings** failings Panalangin

pagkagumon

cannibalism Envy

panunumpa nang walang katotohanan

pandarambong

makasarili

paninira

Mag-scroll 5: **virtues** virtues Panalangin

sumasamba lamang **1 NG DIYOS** at laging parusahan ang masasamang

1 st Matuto nang higit, at pagkatapos ay ituro at Kaalaman pagpapatuloy

Protektahan ang Kapaligiran at Ilagay sa armonya sa Habitat

Loving, maaasahan at tapat Malinis at Tidy tiyaga

Lakas ng Loob, Pakikiramay, Basta, Pagbabahagi

Mag-scroll 6: **Khronicle** Heritage Panalangin

paglikha

malapit Nakalipas - 700 na - 70 taon

Ancient Times sa - 2,100 yrs

kasalukuyang Times - 70-0 taon

Distant Nakalipas - 2,100 na - 1,400 yrs New Age mula 0 taon pasulong ay:

manghula

Katamtaman Nakalipas - 1,400 na - 700 yrs

Mag-scroll 7: **afterlife** Soul Panalangin

pighati Panalangin

Relive Bad Panalangin

Relive Magandang Panalangin

pagsusunog ng bangkay

Araw ng Parusa Kadalisayan Scales

anghel

pananagutan

1 NG DIYOS hold nananagot! Mga indibidwal, komunidad, mga organisasyon, mga negosyo at gobyerno ay upang gawin walang mas mababa. Tagapag-ingat Guardian suportahan pananagutan. Pananagutan ay ang pundasyon ng, 'Justice'!

Pananagutan ay naaangkop para sa mga kilos at pag-uugali. Kapag ang isang bagay napupunta mali, mga panuntunan komunidad at mga regulasyon ay nilabag, komunidad moral at pagkamagalang mga inaasahan ay hindi pa nakikilala, pananagutan ay inilapat.

Batas-donor katarungan ay batay sa pananagutan. Isang accu- Sation ay ginawa. Defense, prosekusyon at judi- ciary collude upang mahanap, 'Truth'. Ang accusa- tion ay natuklasang totoo. Ang isang ipinag-uutos + accumulations sa edad batay sa pangungusap ay inilapat. Resulta: Rehabilitation at kabayaran. (Tingnan 7 Provinces, Justice)

Pananagutan kumpara responsibilidad! Ilang pumasok sa kasunduang kasal. Ang parehong ay responsable upang gawin ang mga pag-aasawa na gawain! Isang Nabigo ang pag-aasawa ay may parehong mga partido pananagutan para sa kanilang mga aksyon o hindi pagkilos na dinala tungkol sa kabiguan.

Ang isang gawain ay maaaring magsama ng isang koponan na responsable para sa pagpapatupad ng mga ito. Gayunpaman isang tao (Pinuno ng pangkat) ay gaganapin nananagot. Ang isang com- Mittee o gang ay inclusive responsable at nananagot.

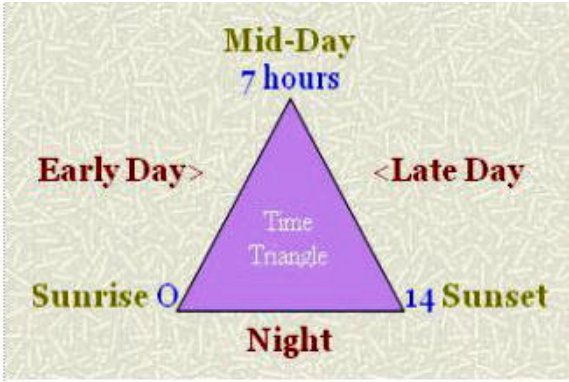
Pananagutan kumpara sa kapatawaran! Pagkatapos ng pananagutan ay itinatag, kapatawaran ay magkakansela sa mga kahihinatnan ng pananagutan. Sa panghukuman mga tuntunin ng isang kriminal ay nagpatawad. Ang ilang mga masasamang Anti- **NG DIYOS** kulto. Isang beses sa isang linggo ang lahat ng mga masamang masamang tao ay napatawad na. Ang natitira ng linggo ang mga ito ay masamang masama. Sa susunod na linggo ay ipinatatawad (Cycle ng umuulit na masama) ....

Tagapag-ingat Guardian sumasalungat kapatawaran. Ang pagpapatawad ay sira, Evil!

1 NG DIYOS on Paghuhukom araw humahawak sa bawat kaluluwa pananagutan! **1 NG DIYOS** ay hindi patatawarin.
Wrongs may mga kahihinatnan!
(Tingnan Scroll 7 Afterlife)

Time - Triangle

Tagapag-ingat Guardian New-Age time-management!



araw ng pagsisimula : O oras **pagsikat ng araw**

maagang Araw ay 0-7 na oras 7 oras

ang **Mid-Day**

late Araw ay 7-14 na oras sa 14 na oras ay **paglubog ng araw**

gabi ay 14-21 oras

Ipinag-uutos na Night-Curfew: 14-21 na oras. ipinapatupad ng kaunti .

Tagapag-ingat Guardian Klock (CG Klock) para sa maikling-matagalang (oras) oras-pamamahala, pumapalit lahat ng iba pang mga orasan (Ihambing 24h v 21h) :
isang araw ay may 21 na oras> 1 oras ay 21 minuto> 1 minuto ay may 21 segundo
> 1 segundo ay may 21 blinks> 1 blink ay may 21 flashes> 1 flash ay may 21 mga pag-click

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

Orasan at relo gumamit ng isang 3 linya display:

14h-12m-16s	**Linya 1:** ang 14 th oras, 12 minuto, 16 segundo.
207 *dy* **- 4** *dw*	**Line 2:** 207 th araw ng taon, 4 th araw sa isang linggo
Y1 - M8 - W2 - D4	**Line 3:** Taon 1 - Buwan 8 -Week 2 - Araw 4 o:
	Kalagitnaan ng linggo ng Linggo 2 sa Jupiter-buwan ng Taon 1

O oras ay nakatakda sa bawat taon pagkatapos ng pinakamaikling gabi sa Sunrise. Bawat 73 araw (5x sa isang taon) 0 oras ay pag-reset (Daylight-save) . Daylight-nagse-save ay kailangan upang makakuha ng up na malapit sa pagsikat ng araw hangga't maaari. Getting up sa pagsikat ng araw ay likas at malusog.

pagboto

Ang pagboto ng isang moral na, sibil duty. Kaligtasan ng buhay ng isang komunidad ay nakasalalay sa maximum na suporta at partisipasyon mula sa mga miyembro nito. Mga taong hindi bumoboto sa katunayan suppor- ting mga tao na magtatag ng tyrannies. pinapayagan nila ang mga grupo lobby na corrupt Governance. Dapat kang Bumoto! Non pagsunod, **MS R1**

PAANO na BUMOTO NG

Tagapag-ingat Guardian bumoto sa lahat ng halalan na ang mga ito karapat-dapat para sa.

Sino ang isang kandidato na maaaring suportahan?

A siya walang mas bata pagkatapos ay 28 o mas matanda at pagkatapos ay 70. Ay

o naging isang magulang.

Ay isang empleyado o boluntaryo o retirado. Ay

itak at pisikal na akma. Wala University

edukasyon.

Matagal nang hindi nakumpleto ang anumang mga caged Rehabilitation. Wala pang sekswal na kapansanan (Parehong kasarian, nalilito kasarian, anak molesting) . Gumagamit ang 'Batas-donor Manifest' bilang kanilang gabay. Ay isang Tagapag-ingat Guardian

Tagapag-ingat Guardian Supporters at Klan Nakatatanda ay maaaring magmungkahi, sup- port, nag-eendorso at Shun kandidato sa halalan. Tagapag-ingat Guardian Miyembro (Zenturion, Praytorian, Proclaimer) hindi kayang suportahan, magmungkahi ng kandidato o nag-eendorso mga kandidato sa labas ng administration 1 Church.

Kawani na tao ay sosyal na nilalang. Gusto nilang pag-aari. Malayang inihalal komite matupad ito kailangan. Pamumuno ng 1 ay paniniil. Pamumuno sa pamamagitan ng komite ay makatarungan. CG suportahan ang pantay-pantay na representasyon ng HE at SHE.

Ang kandidato (HE, SHE) na may pinakamaraming boto ay inihalal. Parehong halaga ng mga boto sa mga mas senior siya ay inihalal. Ang isang inihalal na tao ay hindi makumpleto ang kanilang mga termino. Ay pinalitan ng ang tao na dumating 2 nd.

proteksyon

Upang mabuhay ang katawan ng tao ay nangangailangan ng Cimate proteksyon!

Klima-Banta: araw (Radiation) , temperatura (mainit malamig) , Basa (Chill, labis na lamig) , Wind (Burn, chill, dust) . Klima-proteksyon ay binubuo ng Head-proteksyon, Protective-damit, Protective-ampon.
Banta sa tao-katawan hubad-balat (Kahubdan) nailantad sa mga elemento.

E-p1 (Eye-proteksyon) ay nahahati sa 2 bahagi: praktikal na: single lens (Visor) . fashion: 2 lenses (Salamin sa mata) .

Eye-proteksyon ay laging pagod kapag nasa labas!

V-Helmet head-proteksyon laban sa knocks. Buhok at Head kailangan Climate Protection mula sa malamig, wet, matinding radiation at polusyon.
Ang isang head din ay nangangailangan ng proteksiyon mula sa knocks: isang V-Helmet na may inbuild GPS-tracker, telepono, video-recorder ..

ang **V-** Helmet ay sa loob ng katad padding. Naka-embed sa ang padding ay earpiece. A **Balaclava** (Beanie) o **K-Scarf** maaaring pagod sa ilalim ng helmet. Upang panatilihin ang inner lining ng helmet malinis na mula sa pawis, balakubak at grasa. Sa labas accessory: maliwanag-ilaw, infra-red light lamp; isang camcorder.

Balaclava (Beanie) masakop ang buong ulo paglalantad lamang ang mga mata. Ay niniting sa labas ng balahibo ng tupa o isang halo ng koton at lana (Walang synthetic fiber) . Maaaring maging anumang kulay o pattern ay maaaring magkaroon ng isang mapalamuting pom-pom sa itaas. Kapag walang mukha at leeg na proteksyon ay kinakailangan Balaclava maaaring lilis at maging isang 'Beanie'.

K-Scarf maaaring masakop ang buong ulo paglalantad lamang ang mga mata (Maximum proteksyon) . Ito ay gumaganap bilang isang ulo ng pabalat at isang tabing. Ay niniting sa labas ng balahibo ng tupa o isang halo ng koton at lana (Walang synthetic fiber) . Ay maaaring maging anumang kulay o pattern.

Balaclava o **K-Scarf** parehong protektahan sa pamamagitan ng takip sa ilong at bibig.
Ang paglanghap ng polusyon, nakamamatay nakakahawang sakit at nakatutuya insekto ay naiwasan. Binabawasan ang epekto ng dry at malamig na hangin. Allergy at Hika ay nabawasan. Naglalaman ng pagkalat ng nakahahawang sakit.

Head-proteksyon ay laging pagod kapag nasa labas!

Protective-damit upang protektahan ang katawan mula sa klima, sakit at polusyon. Ang pangunahing bahagi ng katawan protektado ng Proteksiyon damit ay ulo, balat at paa. Protective-damit ay laging pagod sa labas.

Skin ay nangangailangan ng maraming ng proteksyon, mula Bites (Mga hayop, tao) , Stings (Mga Insekto, Needles) , Impeksyon (Bakterya, Fungi, mikrobyo, Virus) , radiation (Heat, Solar, Nuclear) , Exposure (Acid, Fire, Frost, matalim-talim, wet) .

damit ay ginawa sa labas ng natural fibers: hayop-balat, sutla, plantfiber, cotton o lana. Artipisyal na-fibers ay hindi ginagamit para sa damit at kahit ano hinahawakan ng tao balat. Produksyon ng mga artipisyal na-fibers para sa dulo damit, mga umiiral na stock ay recycled para sa iba pang mga layunin.

talampakan proteksyon (Medyas, boots) mula sa klima at knocks. Balat, paa at bukung-bukong ay nasa panganib. Outsde laging magsuot ng paa proteksyon.

medyas ay ginawa sa labas ng Cotton, Lana, o isang koton, lana mix (Walang synth- etic fibers) anumang kulay ng anumang mga pattern. Socks ay may dalisay na pilak particle (Walang haluang metal) pinagtagpi sa, na nagbibigay sa anti-bacterial, anti-microbial at anti-static na mga katangian, ang pagbabawas ng odors. Socks masakop Talampakan hanggang sa 7cm itaas Ankles.

bota Mayroon itaas na proteksiyon katad (Walang sintetikong materyal) , Panloob soft leather (Walang sintetikong materyal) , Soles katad o goma (Maaaring i-recycle) . Boots ay upang protektahan ang mga paa hanggang 7 cm sa itaas Ankles. **Tandaan!** proteksyon sa Paa na hindi maprotektahan (Sandal, Tsinelas, tsinelas) mga paa at ankles ay walang silbi. proteksyon Foot dapat laging pagod sa labas. Naglalakad walang sapin ang paa sa labas ay masama sa katawan.

kamay- proteksyon sa anyo ng Gloves ay pagod! Gloves ay gawa sa Balat, Cotton, Lana, o isang koton, lana mix (Walang gawa ng tao fibers) anumang kulay ng anumang mga pattern.

Protective-damit ay laging pagod kapag sa labas.

Protective-Shelter (bahay, buhay, trabaho) isang tao na nangangailangan.
Proteksyon mula sa krimen (Security) , mga elemento (Weather) , Sunog, insekto at Polusyon . Abot-kayang Protective-Shelter ay isang **1 NG DIYOS** binigyan tama! Tagapag-ingat-Guardian ginusto Cluster hou- sing (Community-buhay) . Homeless, isang Shire kabiguan!

Protective-Shelter para sa Kaligtasan, Seguridad, Comfort ..