



Triangle temporel

Gardien Gardien à court terme New Age
 gestion du temps : **CG Triangle temporel**
 (Horloge CG, routine quotidienne CG, Shire
 couvre-feu nocturne, Dors) !



1 Dieu a créé le temps pour mesurer le début et la fin !

Triangle temporel



Début de la journée : heures du lever du soleil

Le début de la journée est de 0 à 7 heures

7 heures, c'est midi

La fin de journée est de 7 à 14 heures

14 heures c'est le coucher du soleil

La nuit est de 14 à 21 heures

Horloge CG

Custodian Guardian Clock (CG Clock) pour la gestion du temps à court terme (heures),
 remplace toutes les autres horloges. Une journée compte 21 heures > 1 heure compte
 21 minutes > 1 minute a 21 secondes > 1 seconde a 21 clignotements > 1 clignotement
 a 21 flashes > 1 flash a 21 clics ! 1 jour compte 21 heures ; 441 minutes ;
 9 261 secondes ; 194 481 clignotements ; 4 084 101 éclairs ; 85 7666 121 clics !

L'horloge et la montre utilisent un affichage à 3 lignes :

14 h 12 min 16 s Ligne 1 : la 14^{ème} heure, 12 minutes, 16 secondes.

207 jours 4 jours Ligne 2 : 207^{ème} jour de l'année, 4^{ème} jour de la semaine

A 1 M 8 W 2 D 4 Ligne 3 : Année 1 - Mois 8 - Semaine 2 - Jour 4 ou

Milieu de semaine de la semaine 2 du mois de Jupiter de l'année 1

Semaine de dénomination : Jour

Jour 1 Jour 2 Jour 3 en milieu de semaine Jour 5 Journée amusante le week-end

1st Jour 2^{sd} Jour 3rd Jour 4^{ème} Jour 5^{ème} Jour 6^{ème} Jour 7^{ème} Jour

Dimanche lundi mardi mercredi * Jeudi vendredi* Samedi*

*calendrier païen

Le chronomètre afficherait également le temps de clignotement, de flash et de clic... Le CG
 Klock est affiché par horloge, montre et chronomètre. [Demandez à votre horloger](#)
[pour vous en procurer 1](#) (horloge 21h, montre, chronomètre,..).

O heures est fixée chaque année après la nuit la plus courte au lever du soleil.
Tous les 73 jours (5 fois par an), 0 heure est réinitialisée (heure d'été).
L'heure d'été est nécessaire pour se lever le plus près possible du lever du soleil.
Se lever au lever du soleil est naturel et sain.



CG Routine quotidienne Une

« routine quotidienne » est essentielle pour répondre à « l'Obligation 2 (Protéger le corps humain) » et être prêt à relever les défis à venir. Levez-vous, prenez un verre d'eau filtrée légèrement fraîche, allez aux toilettes, faites « Daily Fit (exercices) », vénerez la « prière quotidienne », lavez-vous le visage et les mains, prenez votre petit-déjeuner, habillez-vous. Vérifiez votre « Planificateur ». Maintenant, vous êtes prêt à relever les défis. Bonne journée, que Dieu vous bénisse. Pour sortir, portez toujours des vêtements de protection appropriés.

Une « routine quotidienne » comprend la propreté et l'alimentation non seulement de « moi », mais de toutes les autres personnes et créatures qui dépendent de vous. Lavez-vous les mains après chaque visite aux toilettes et avant chaque tétée. Lavez le visage avant chaque tétée. Brossez-vous les dents et lavez tout le corps avant de vous coucher.



Une « routine quotidienne » consiste à être bon et à punir le mal. Être bon implique de faire des « actes de gentillesse aléatoires ». Soyez gentil avec moi, envers les gens autour de vous, la communauté, les autres créatures, l'habitat... 1 Dieu aime les actes de gentillesse aléatoires. Punissez le mal à chaque fois, utilisez le « Manifeste du donneur de lois » comme guide.

Des milliers d'années de « Mal » touchent à leur fin !

Sois sage! Cage du Mal !

S'efforcer de « Rechercher, acquérir et appliquer des connaissances »,
« Apprendre et enseigner », transmettre « Des expériences de vie ».

Apprendre, enseigner, transmettre les expériences de vie sont essentielles



à une vie utile et agréable à Dieu . Ces activités contribuent à « s'harmoniser » avec l'habitat local et à la survie des espèces. Rechercher et appliquer des connaissances aide à répondre aux questions de Dieu le jour du jugement dernier.

Ajustement quotidien (exercices)

Les exercices quotidiens, indispensables pour une bonne santé, font partie d'une routine quotidienne. Ils sont complétés chaque matin. Les exercices quotidiens augmentent : bien-être général, circulation sanguine, activité cérébrale, digestion des aliments, envie d'accoupler, tonification musculaire, estime de soi, stimulation du système immunitaire. Les 7 exercices sont : Poitrine, Moulin à vent, Encadrement de porte, Haltère, A genoux, Crochet, Pivot. Les 7 exercices sont pour Lui, Elle et sont répétés.

Commencez par 1 répétition, augmentez jusqu'à un maximum de 21. Faites preuve de bon sens quant à la vitesse à laquelle atteindre le nombre maximum de répétitions. Persister avec des répétitions quotidiennes est bénéfique. Faire 21 répétitions d'exercice un jour et ne pas faire d'exercice le lendemain n'est pas bénéfique. Après avoir terminé les exercices, tenez-vous droit, inspirez profondément puis expirez au maximum, faites cela 3 fois. Continuez votre routine quotidienne.

Note ! Ne pas faire d'exercice est le signe d'un mépris total du corps, d'une faible estime de soi, de paresse,...

Exercice de poitrine 1 : Tenez-vous debout, les bras grands, pliés horizontalement par rapport au sol, les pouces touchant la poitrine. Reculez les bras le plus loin possible (**ne claquez pas**). Ensuite, déplacez les bras vers la position pliée d'origine. **Répétez (21 max) !**

Exercice 2 sur le moulin à vent : Tenez-vous droit, les bras tendus latéralement à l'horizontale par rapport au sol (**en forme de T**). Concentrez votre vision sur un seul point tout droit.

Commencez à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre (**de gauche à droite**). Concentrez-vous sur le point de vision jusqu'à ce que le corps qui tourne vous oblige à le perdre. Continuez à vous recentrer dès que possible. Continuez à vous tourner jusqu'au vertige ou 21 tours, selon ce qui suit. st vient le 1^{le}. Respirez profondément en faisant quelques pas pour vous stabiliser. **Note!**

Débutant ou en convalescence, commencez par 1 tour augmentant jusqu'à 21 tours maximum.

Attention, arrêtez-vous toujours lorsque vous commencez à avoir des vertiges.

Cadre de porte Exercice 3 : Tenez-vous debout dans un cadre de porte ouvert, les pieds écartés de la largeur des hanches, les coudes pliés vers le haut à angle droit (**90°**, **en forme de trident**). Appuyez les coudes contre les côtés du cadre de la porte jusqu'à ce que vous sentiez une tension entre les omoplates, maintenez (**comptez 10**), relâchez la tension. **Après avoir relâché la tension, inspirez par le nez en remplissant uniformément les poumons jusqu'au maximum, maintenez (comptez 3), puis expirez lentement par la bouche jusqu'au maximum. Pas de répétitions !**

Haltère Exercice 4 : 1 haltère est utilisé Lui (4 kg), Elle (2 kg). **N'utilisez pas 2 haltères.** Tenez-vous debout, les pieds écartés à la largeur des hanches, les coudes sur les côtés, les paumes tournées vers l'avant.

Prenez l'haltère avec la main gauche en pliant le coude jusqu'à ce que l'avant-

bras soit à angle droit (**90°**). Pressez lentement les biceps, en soulevant l'haltère vers l'épaule (**comptez 3**), puis abaissez lentement l'haltère jusqu'à la position de départ, **répétez (1-7)**. Changez pour le bras droit, **répétez (1-7)**.



Exercice à genoux 5 : **Agenouillez-vous** sur un tapis de prière, le corps droit, les mains fermement placées contre les fesses. Inclinez la tête vers l'avant jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Maintenant, inclinez lentement la tête en arrière aussi loin que possible, en même temps penchez-vous en arrière aussi loin que possible en gardant vos mains fermes sur les fesses. **Répétez (21 max) !**

Exercice de crochet 6 : Sur un tapis de prière (**à protéger du froid**), allongez-vous à plat sur le dos, les bras tendus, paumes vers le bas, contre le corps. Maintenant, inclinez lentement la tête

bras tendus vers l'avant , paumes vers le bas contre le corps. Maintenant, inclinez lentement la tête vers l'avant jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. En même temps, soulevez vos jambes, les genoux tendus, verticalement (90°) (comptez 3), puis revenez lentement (tête, jambes) au début. Répétez (21 max) !

Exercice de pivotement 7 : Sur un tapis de prière (à protéger du froid), allongez-vous sur le dos, bras tendus, paumes vers le bas. Maintenant, les genoux pliés et les talons touchent les fesses. En gardant les paumes fermes sur le tapis, faites pivoter les genoux vers la droite jusqu'à ce qu'ils touchent le tapis. Pivotez ensuite les genoux vers la gauche en touchant le tapis. Répétez le pivotement droit et gauche en comptant chaque pivotement gauche. Faites-en 21 !

1 Dieu attend de vos nouvelles !

Prière quotidienne Cher

1 Dieu, Créateur du plus bel Univers Aide-moi à être pur, compatissant et humble En utilisant les 7 Parchemins comme guide : Je protégerai tes créations et punirai le Mal.

Défendez les injustement attaqués, défavorisés, faibles et nécessiteux Nourrissez les affamés, abritez les sans-abri et les malades du réconfort Proclamez : 1 Dieu, 1 Foi, 1 Église, Gardiens Gardiens de l'Univers Merci pour aujourd'hui Votre plus humble et fidèle gardien gardien (1^{er} nom)

Pour la gloire de Dieu et le bien de l'humanité Cette prière est utilisée

quotidiennement dans le cadre d'une routine quotidienne, seul ou en groupe, où que vous soyez.

Récité à chaque rassemblement CG.



L'aliment quotidien indispensable

au quotidien est l'eau potable. L'eau est fraîche, filtrée, boire un verre (0,2 l) 7 fois (matin, petit-déjeuner, goûter du début de journée, déjeuner, goûter de fin de journée, dîner, soir). Un total de 1,4 l.

Les 7 verres d'eau peuvent être complétés par d'autres boissons à base d'eau : Café moulu, cacao en poudre, thé (noir, vert, aux herbes). Ceux-ci sont servis chauds ou froids. Les jus de légumes sont bons.

Pas de jus de fruits, pas de limonade ! Le plus grand non des régimes est le fructose !

Chaque jour de la semaine a un thème : Jour

1 : Légumes ; Jour 2 : Volaille ; Jour 3 : Mammifère ; Milieu de semaine :

Reptile ; Jour 5 : Fruits de mer ; Week-end : noix, graines ; Journée amusante :

Insectes.



Nourrir 5 fois par jour : « Petit-déjeuner, Collation matinale, Déjeuner, Collation tardive, Dîner ».

Matin, Petit-déjeuner comprenant, Pain, Miel, Herbes, Épices, œuf, oignon, ..

La collation précoce comprend du pain, de la margarine, des herbes, des épices, du fromage râpé, de l'oignon, ..

Le déjeuner comprend, Salade,...

La collation tardive comprend des fruits et/ou des noix et/ou des baies.

Le dîner comprend, Légumes, Journée à thème,...



7 Aliments à consommer quotidiennement : champignons (champignons), céréales (orge, lentilles, maïs, avoine, millet, quinoa, riz, seigle, sorgho, blé), piments forts, oignons (bruns, ciboulette, ail, vert, poireau, rouge, printemps), Persil, Poivron doux, Légumes (asperges, haricots, brocoli, carottes, chou-fleur, pousses,..). Profitez d'une alimentation saine ! Avant de manger vient Merci !

1 Dieu attend de vos nouvelles !

Prière de remerciement Cher 1 Dieu,

Créateur du plus bel Univers Merci de m'avoir fourni la boisson et la nourriture quotidiennes Vivant de votre dernier message Je m'efforce de mériter de la nourriture chaque jour Puissé-je être épargné par la soif atroce et les douleurs engourdis de la faim Vos plus humbles fidèles gardien-tuteur (1^{er} nom)



Pour la gloire de Dieu et le bien de l'humanité Utilisez cette prière avant chaque tétée !



Évitez les aliments malsains : alcool, édulcorants artificiels, fructose (glucose, sucre), aliments génétiquement modifiés (OGM), aliments manufacturés.. Restauration rapide grasse, salée et sucrée. Boisson gazeuse contenant : Alcool, caféine, kola, sodium, édulcorant !



Spécifications du

planificateur quotidien

Ordre des pages, instructions : Quotidien : Routine, Prière, Ajustement. Contacts : Urgence, adresses. Prières : La page Plan, Planificateur, Planificateur de temps* est

divisée en 2 colonnes : « Planifier » / « Analyser »

* Planificateur hebdomadaire : 52 pages seulement. Agenda quotidien : 365 pages seulement.

Annexe des pages, instructions :

Heure : horloge CG, couvre-feu nocturne de Shire, calendrier CG, thèmes Fun Day. Planificateur de Pâque : 1 page seulement. Quattro Planner : 1 page seulement 7 parchemins (aperçu), carte, mesures plus ! Pages vides pour écrire des « idées ».

Utilisation

Fun Day analysez vos actions par rapport au plan actuel et saisissez vos projets pour les 6 prochains jours (jours 1 à 6).

Lorsque vous utilisez votre agenda au travail ou à l'étude, ne laissez pas le « temps » vous contrôler ! Le temps ne doit pas être utilisé pour presser les gens. Le corps humain n'est pas conçu pour se dépêcher.

Ne laissez pas les idées être oubliées ou perdues. Chaque jour, de nombreuses idées sont réfléchies et rapidement oubliées ou perdues. La raison en est qu'ils n'ont pas été conservés, enregistrés ou écrits. Les meilleurs sont perdus !

La mémoire n'est pas fiable lorsqu'il s'agit de préserver et de nourrir de nouvelles idées. Emportez avec vous un cahier (agenda) ou un enregistreur et lorsqu'une idée se développe, conservez-le ! Déposez chaque semaine vos idées !

1 Dieu attend de vos nouvelles !

Prière du planificateur Cher 1

Dieu, Créateur du plus bel univers Aide-moi à planifier ma routine quotidienne J'analyserai et réviserai mon plan J'encouragerai les autres à utiliser un planificateur Merci, pour mon planificateur, je m'efforce de l'utiliser pour la planification à court et à long terme Pour la gloire de Dieu et le bien de l'humanité Cette prière est utilisée dans la partie matinale de la « Routine quotidienne » !



Sommeil

Le repos est nécessaire à la survie et à une bonne santé. Le reste principal est « Sommeil ». Cela met fin à une routine quotidienne. Nous passons un tiers de notre journée allongé, dont une partie consiste à dormir. Pour survivre, un corps humain a besoin de sommeil ! 7 heures devraient suffire. Le manque de sommeil conduit à la mort, mais seulement après un passage très douloureux par la dépression et des accès de folie.

Pour obtenir un sommeil réparateur et revitalisant, une chambre est aussi sombre que possible. Une absence de bruit interne et externe est indispensable. Le couvre-feu nocturne rend ça

possible. "Shire" met en œuvre un "couvre-feu nocturne".

Il y a des prérequis avant de s'allonger pour dormir. 1 heure devrait s'être

écoulée depuis l'alimentation et le nettoyage. Brossez-vous les dents et lavez tout le corps avant de vous coucher. Adorez la « prière du sommeil ».

1 Dieu attend de vos nouvelles !

Prière pour le sommeil

Cher 1 Dieu, Créateur du plus bel univers Protège-moi quand je suis le plus vulnérable Protège-moi des mauvaises pensées troublantes Laisse-moi avoir un sommeil réparateur, curatif et revitalisant Ne laisse pas l'inquiétude perturber mes rêves et mon sommeil Laisse-moi seulement me souvenir du doux rêves Pour la Gloire de 1 Dieu et le Bien de l'Humanité Cette prière s'utilise avant de s'endormir !



Disposez un verre à boire (pas de plastique) rempli de 0,2 l d'eau filtrée (sans ajout) sur chaque table de chevet. Chaque soir, avant de vous coucher, mettez du verre sur la table de chevet. **Note!** Buvez la nuit à chaque fois après être allé aux toilettes et lorsque vous avez la gorge sèche, buvez du repos en vous levant le matin.

Ayez 1 bol en verre doré (1 uniquement pour les doubles) contenant une concoction à base de plantes (aromathérapie) sur la table de chevet près de la fenêtre !

Il est normal de dormir 2 fois avec une pause entre les deux. Si vous vous levez (pour aller aux toilettes...), en rentrant asseyez-vous sur le bord du lit, buvez de l'eau. Faites les exercices suivants (tous les exercices sont effectués en étant assis sur le bord du lit, les genoux et les épaules bien écartés). Chaque fois que vous vous levez, faites un exercice différent.

1^{er} exercice : Placez les paumes* de vos mains contre l'extérieur de vos genoux. Appuyez les mains vers l'intérieur et les genoux vers l'extérieur, maintenez 7 secondes (vous ressentez une tension dans les bras, les jambes, les épaules). Détendez-vous, respirez, sans répétitions, sirotez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. *variante utilisant

les poings. **2^{ème} exercice :** Faites les poings* et placez-les contre l'intérieur de vos genoux. Appuyez les poings vers l'extérieur et les genoux vers l'intérieur, maintenez 7 secondes (vous ressentez une tension dans les bras, les jambes, le ventre). Détendez-vous, respirez, sans répétitions, sirotez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. *la variante utilise des paumes plates.

3ème exercice : Pliez les bras (90 %) au niveau de la poitrine, tournez la main gauche vers le haut en pliant les doigts, tournez la main droite vers le bas en pliant les doigts. Verrouillez les doigts fermement. Maintenant, tirez les mains dans la direction opposée et maintenez-les pendant 7 secondes (vous ressentez une tension dans les doigts, les bras et la poitrine). Détendez-vous, respirez, sans répétitions, sirotez de l'eau, allongez-

vous, dormez bien. **4ème exercice :** Pliez les bras (90%) au niveau de la poitrine, tournez la main gauche vers le haut, tournez la main droite en poing. Placez le poing dans la main et appuyez en même temps, appuyez sur la main ouverte vers le haut, maintenez 7 secondes. Inversez, maintenez 7 secondes (vous ressentez une tension dans les mains, les bras, le cou, la poitrine). Détendez-vous, respirez et buvez une gorgée d'eau, allongez-vous, dormez bien. Aucune répétition.

Les personnes ayant le dos tendu ajoutent cet exercice à chaque exercice : placez les mains sur les genoux. Inclinez la tête en arrière, penchez-vous en arrière puis basculez vers l'avant sans perdre le contact avec les genoux (vous ressentez une tension dans les bras, le dos, le ventre). Détendez-vous, respirez, 7 répétitions, sirotez de l'eau, allongez-vous, dormez bien.

Note! Les gens qui restent assis beaucoup pendant la journée. Doivent faire 1 des exercices nocturnes en rotation toutes les 2 heures.

Le matin après 7 heures de sommeil : Levez-vous, prenez un

verre d'eau filtrée, allez aux toilettes, faites « Daily Fit (exercices) », adorez la « Prière quotidienne », lavez-vous le visage, les mains, prenez le petit-déjeuner, habillez-vous.

Vérifiez votre « Planificateur ». Vous êtes maintenant prêt à vivre des expériences de vie. Lorsque vous sortez, portez des vêtements de protection ainsi qu'une protection de la tête, des yeux et des pieds.

Refuser de dormir est une torture ! La torture comme outil d'interrogatoire n'est pas acceptable. Les tortionnaires sont tenus responsables : MS R7 Custodian

Guardian utilise : CG NA (norme New Age) BS-1 (norme de literie) ! Exigez l'absence de bruit extérieur la nuit (couvre-feu nocturne) !

Couvre-feu nocturne Le

corps humain n'a pas été conçu pour être nocturne. Les humains ont abusé de leur cerveau pour créer un mode de vie nocturne. Ce mode de vie n'est pas bénéfique à une bonne santé. Le couvre-feu nocturne est nécessaire pour une bonne santé.

Un couvre-feu nocturne de 7 heures, de 14 à 21 heures*, est obligatoire. Pour une bonne santé, réduction de la consommation énergétique, réduction de la pollution, protection de la faune. Réduction de la criminalité, réduction des coûts pour le gouvernement, encouragement de la multiplication.
* (22 à 6 heures, horloge païenne de 24 heures)

Personne ne travaille (tout est fermé) sauf un minimum de personnel d'urgence. Aucune énergie n'est utilisée sauf en cas d'urgence ou de chauffage ! 1 station de radio d'information publique est autorisée, tous les autres divertissements sont désactivés ! Aucune usine, bureau ou détaillant ne doit exploiter ou utiliser de l'énergie ! Les maisons peuvent utiliser

chauffage (robe chaude), refroidissement (robe légère) par temps extrême.

Le couvre-feu nocturne est obligatoire. Pour le bien-être du corps humain et de l'habitat local. Un Comté impose le couvre-feu nocturne grâce à Shire Rehabilitation MS R1. Les récidivistes vont au programme provincial de réadaptation MS R3.



Couvre-feu nocturne pour sauver la planète Terre !

AS it is WRITTEN It Shall Be

1 GOD

1 FAITH

1 Church



**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest