



Triyang tan

Gadyen gadyen kout tèm jesyon tan
New Age:**CG Triyang tan** (CG Clock, CG
woutin chak jou, kouvrefe lannwit Shire,
dòmi)!



1 Bondyekreye tan pou mezire kòmansman ak fen!

Triyang tan



Jounen kòmanse: O èdtan **Solèy leve**
Byen bonèse soti nan 0 - 7 èdtan
 7 èdtan se **Mid Jounen**
Ta Jounen se soti nan 7 - 14 èdtan
 14 èdtan se **Sunset**
Lannwit se soti nan 14 - 21 èdtan

CG revèy

Gadyen Revèy(CG revèy)pou kout tèm(èdtan)jesyon tan, ranplase tout lòt revèy.Yon jou gen 21 èdtan > 1 èdtan gen 21 minit > 1 minit gen 21 segonn > 1 segonn gen 21 kliyot > 1 kliyot gen 21 kliyot > 1 kliyot gen 21 klik !1 jou gen 21 èdtan; 441 minit; 9,261 segonn; 194,481 bat je; 4,084,101 flash; 85,7666,121 klik!

Revèy ak gade itilize yon eksposisyon 3 liy:

14 h 12 m 16 s **Liy 1:**14 la è |dtan, 12 minit, 16 segonn. **Liy 2:**207

207 dy 4 dw th |jou nan ane a, 4thjou nan semèn nan

Y 1 M 8 W 2 D 4Liy 3:Ane 1 - Mwa 8 - Semèn 2 - Jou 4oswa

Mitan semèn nan semèn 2 nan mwa Jipitè nan ane 1

Non semèn:**Jounen**

Jou 1	Jou 2	Jou 3	Midsemèn	Jou 5	Wikenn	Jounen plezi
1 st Jounen	2 nd Jounen	3 rd Jounen	4 th Jounen	5 th Jounen	6 th Jounen	7 th Jounen
Dimanch*	Lendi*	Madi*	Mèkredi*	Jedi*	Vandredi*	Samdi*

*kalandriye payen

Revèy la ta montre tou bat, flash ak tan klike sou ...**CG Klock** parèt pa revèy, gade ak kronomètr.Mande horlotè w la pou w jwenn 1(21 h revèy, gade, kronomètr,..).

O èdtan yo fikse chak ane apre lannwit ki pi kout nan Sunrise. Chak 73 jou(5 chak ane)0 èdtan se reset(ekonomize lajounen). Li nesesè pou fè solèy leve pi pre solèy leve ke posib. Leve lè solèy leve se natirèl ak an sante.



CG woutin chak jou

Yon 'Woutin chak jou' esansyèl pou satisfè 'Obligasyon 2(Pwoteje kò imen an)' epi pare pou fè fas a defi k ap vini yo. Leve, pran yon vè dlo filtre alalejè frèt, ale twalèt, fè 'Daily Fit(egzèsis)', adore 'Lapriyè chak jou', lave figi ak men yo, pran manje maten, abiye. Tcheke 'Planifikatè' ou.Koulye a, ou pare pou defi. Pase yon bon jounen, me**1 Bondyebeni ou'. Ale deyò toujou mete rad pwoteksyon apwopriye.**

Yon 'Woutin chak jou' gen ladan pwòpte ak manje pa sèlman nan 'mwen' men tout lòt moun ak bët ki depann sou ou.Lave men yo apre chak vizit twalèt ak anvan chak manje. Lave figi anvan chak manje.Bwose dan epi lave tout kò a anvan ou ale nan kabann.



Yon 'Woutin chak jou' gen ladann byen ak pini sa ki mal.Être bon enplike fè '**Zak o aza nan jantiyès**'. Fè jantiyès ak mwen, ak moun ki bò kote w, kominate a, lòt bët yo, abita a...**1 Bondyerenmen zak o aza nan jantiyès.** Pini sa ki mal chak fwa sèvi ak la'**Manifest pou bay lalwa'**kòm gid.

1000 ane 'Evil' ap rive nan fen! **Fè bon! Cage Evil!**

Fè efò pou 'Chache, jwenn ak aplike Konesans', 'Aprann ak Anseye', pase 'Eksperyans lavi'.Aprantisaj, Ansèyman pase eksperyans lavi yo esansyèl nan yon itil



1 Bondyelavi plezi.Aktivite sa yo ede nan 'amonize' ak abita lokal la ak siviv espès yo. Chèche jwenn ak aplike konesans ede ak reponn**1 Bondyekesyon** yo nan Jou Jijman an.

Anfòm chak jou(egzèsis)

Egzèsis chak jou yon bon sante dwe, fè pati yon woutin chak jou.Yo fini chak maten. Egzèsis chak jou ogmante: byennèt tout wonn, sikilasyon san, aktivite nan sèvo, dijesyon manje, ankouraje kwazman, tonifikasiyon nan misk, estim pwòp tèt ou, eksitasyon nan sistèm iminitè.**7 egzèsis yo se: Pwatin, moulen van, ankadreman pòt, altèr, ajenou, zen, vire.** Tout 7 egzèsis yo se pou Li, Li epi yo repete.

Kòmanse ak 1 repeete, ogmante a yon maksimòm de 21. Sèvi ak bon sans sou konbyen vit yo rive nan repeete maksimòm. Pèsiste ak repeete chak jou se benefisye.Fè egzèsis 21 repeete 1 jou epi pa fè egzèsis pwochen an pa benefisye. Apre yo fin fè egzèsis yo kanpe drese, respire pwofondman Lè sa a, rann souf nan maksimòm nan fè sa 3 fwa. Kontinye ak woutin ou, chak jou. **Remak !Pa fè egzèsis se yon siy total neglijans pou kò a, estim pwòp tèt ou ba, parès,...**

PwatinEgzèsis 1:Kanpe bra wo bese orizontal nan etaj pou yo manyen pwatin.Deplase bra tounen osi lwen ke posib(pa menen). Lè sa a, deplase bra nan pozisyon oriinal la bese.Repete(21 max)!

Moulen vanEgzèsis 2:Kanpe wo, bra lonje sou kote orizontal sou planche a(t fòm).Konsantre vizyon ou sou yon sèl pwen dwat devan. Kòmanse vire nan direksyon goch(gòch a dwat). Konsantre sou pwen vizyon an jiskaske kò a vire fòse ou pèdi li. Kontinye vire konsantre pi vit ke posib. Kontinye vire nan pwen vètij oswa 21 vire kèlkeswa sa ki vini 1st. Respire pwofondman mache yon kèk etap kenbe tèt ou.**Remak!** Débutan oswa rekipere apre maladi kòmanse ak 1 vire ogmante a 21 vire max.

Avèisman, toujou kanpe lè w kòmanse santi tèt vire.

Ankadreman pòt laEgzèsis 3:Kanpe drese nan ankadreman pòt ki louvri ak pye lajè anch apa koud yo pliye anlè nan ang dwat(90° , fòm tridant). Peze koud yo sou kote ankadreman pòt la jiskaske ou santi tansyon ant lam zepòl yo, kenbe(konte 10), lage tansyon.Apre lage tansyon respire nan nen an respire ranpli poumon yo nan max, kenbe(konte 3), Lè sa a, tou dousman rann souf nan bouch nan max.**Pa gen repeete!**

AltèrEgzèsis 4:Yo itilize 1 altèr He(4 kg), Li (2 kg).**Pa sèvi ak 2 altèr.**Kanpe drese ak pye lajè anch apa koud sou kote ou pla men fè fas a pi devan. Ranmase altèr ak men gòch koube koud ou jiskaske



avanbra se nan ang dwat(90°).Dousman peze biceps, leve altèr moute nan direksyon pou kenbe zepòl(konte 3), Lè sa a, tou dousman bese altèr nan pozisyon kòmanse,**repete(1-7).** Chanje nan bra dwat,**repete(1-7).**

AjenouEgzèsis 5:Mete ajenou sou yon kò tapi lapriyè drese, men byen mete sou bounda.Panche tèt pou pi devan jiskaske manton manyen pwatin. Koulye a, tou dousman pwent tèt tounen osi lwen ke li pral ale, an menm tan an apiye tounen osi lwen ke posib kenbe men ou fèm sou bounda yo.**Repete(21 max)!**

HookEgzèsis 6:Sou yon kabann lapriyè(pwoteje kont frèt)kouche plat sou do ou, bra pwolonje palmis desann sou kò.**Koulye a, tou dousman panche tèt**

pi devanbra pwolonje palmis desann sou kò. Koulye a, tou dousman enkli tèt pou pi devan jiskaske manton manyen pwatrin nan menm tan an leve janm ou, jenou dwat, vètikal.(90°)kenbe(konte 3),Lè sa a, tou dousman retounen(tèt, janm)pou komanse.Repete(21 max)!

SwivelEEgzèsis 7:Sou yon kabann lapriyè(pwoteje kont frèt)kouche plat sou do ou, bra pwolonje palmis desann.Koulye a, bese jenou talon pye manyen bounda. Kenbe palmis yo fèm sou jenou yo vire sou kabann lan sou bò dwat jiskaske yo manyen mat. Lè sa a, vire jenou sou bò gòch manyen kabann lan.Repete vire adwat ak agoch pou konte chak vire gòch. Fè 21!

1 Bondye ap tann ou tandé!

Chak joulapriyè

Mezanmi**1 Bondye**, Kreyatè linivè ki pi bél Ede m 'pwòp, konpasyon ak enb Sèvi ak la Woulo kòm gid:

Mwen pral pwoteje kreyasyon ou yo epi pini sa ki mal.

Defann moun ki atake enjis, ki defavorize, ki fèb ak ki nan bezwen. Nouri moun ki grangou, abri moun ki san kay yo ak rekonfòte moun ki malad.

Pwoklame: 1 Bondye, 1 Lafwa, 1 Legliz, Gadyen Gadyen linivè Mèsi pou jodi a
Gadyen gadyen fidèl ki pi enb ou a (1stnon) Pou tout bél pouvwa a**1 Bondyeak** byen limanite



Lapriyè sa a itilize chak jou nan yon woutin chak jou, poukont ou oswa nan yon gwoup nan nenpòt kote ou renmen. Resite nan chak rasanbleman CG.



Nouriti chak jou

Chak jou dwe genyen, se dlo potab.Dlo fre, filtre, bwè avè (0.2 l)7 times(maten, manje maten, ti goute bonè, manje midi, ti goute, dine, lannwit).Yon total de 1.4 l.



7 vè dlo yo ka konplete ak lòt bwason ki baze sou dlo:Kafe tè, poud kakawo, te(nwa, vèt, èrbal). Yo sèvi sa yo cho oswa frèt. Ji legim yo bon. Pa gen ji fwi, pa gen limonad! Rejim pi gwo **NonseFruktoz!**



Chak jou semèn gen yon tèm:

Jou 1:Legim;Jou 2:Bèt volay;Jou 3:Mamifè; Midsemèn: reptil;Jou 5:fwidmè;Wikenn:Nwa, Grenn; Jounen plezi: Ensèk.

Manje 5 fwa pa jou:'Dejene, ti goute bonè, manje midi, ti goute, dine'. Maten,
Dejene gen ladann,Pen, siwo myèl, remèd fèy, epis santi bon, ze, zonyon,..

Ti goute bonè gen ladann,Pen, magarin, remèd fèy, epis santi bon,
fwomaj griye, zonyon,..

Manje midi gen ladann,Salad,...

Ti goute an reta gen ladann,Fwi ak oswa nwa ak oswa bè.

Dine gen ladann,Legim, tèm jounen,...



7 Manje ki ta dwe manje chak jou:**Fongis(djondjon), grenn(lantiy lòj, mayi, franchia avwan, pitimi, kinoa, diri, RYE, sorgo, ble), piman cho, zonyon(mawon, siboulèt, lay, vèt, pwaro, wouj, prentan), Pèsi, Capsicum dous, Legim(aspèj, pwa, bwokoli, kawòt, chou, jèrm,..).**Jwi manje an sante!Anvan manje vini Mèsi!

1 Bondye ap tann ou tandé!

Mèsilapriyè

Mezanmi**1 Bondye**, Kreyatè linivè ki pi bèl Mèsi
dèske w ban m bwason ak manje chak jou. Viv pa
dènye mesaj ou a



Mwen fè efò pou m merite nouriti chak jou Se pou m
epanye Swaf ak doulè grangou ki angoudisman Gadyen-
gadyen fidèl ki pi enb ou a (1stnon) Pou tout bèl pouvwa a
1 Bondyeak byen limanite

Sèvi ak lapriyè sa a anvan chak manje!



Evitemanje malsen:Alkòl, sik atifisyèl, fruktoz(glikoz, sik),
Jenetik modifye manje(GM), manje fabrike..Manje vit gra,
sale, dous. Bwason gazeuz ki genyen: Alkòl, kafeyin, kola,
sodyòm, edulkoran!



Planifikatè chak jou

Espesifikasiyon

Lòd paj, enstriksyon:Chak jou:Woutin, lapriyè, anfòm.Kontak:
Ijans,Adrès.Lapriyè:Plan, Planifikatè, Tan

Planifikatè*paj divize an 2 kolòn:'Plan' /'Analize'

* Planifikatè chak semèn:52 paj sèlman.Planifikatè chak jou:365 paj
sèlman. Anèks paj, enstriksyon:

Tan:CG Clock, Shire Night Couvrefeu, CG Kalandriye, tèm Fun Day Pak
Pak-Planifikatè:1 paj sèlman.Quattro Planner:1 paj sèlman

7 woulo(Apèsi sou lekòl la),Kat
jeyografik, Mezi Plus!Paj vid yo ekri 'Ide'.

Itilizasyon

Fun Day analize aksyon w yo kont plan aktyèl la epi antre nan plan w yo pou 6 jou k ap vini yo(jou 1-6).

Lè w ap itilize Planifikatè w nan travay oswa nan etid, pa kite 'Tan' kontwole ou! Tan pa dwe itilize pou prese moun.Kò imen an pa fèt pou prese.

Pa kite lide yo blyie oswa pèdi.Chak jou anpil lide yo panse koupe epi byen vit blyie oswa pèdi. Rezon ki fè yo se kote yo pa konsève, anrejistre oswa ekri.Pi bon yo pèdi!

Memwa pa fyab lè li rive prezève ak nouri nouvo lide.Pote yon kaye (planifikatè)oswa anrejistrè avèk ou epi lè yon lide devlope, prezève li! Depoze lide ou chak semèn!

1 Bondye ap tann ou tande!

Planifikatèlapriyè

Mezanmi **1 Bondye**, Kreyatè linivè ki pi bèl Ede m planifye woutin chak jou mwen an

Mwen pral analize ak revize plan mwen an. Mwen pral ankouraje lòt moun yo sèvi ak yon Planifikatè Mèsi, pou Planifikatè mwen an

Mwen eseye sèvi ak li pou planifikasyon kout ak alontèm pou tout bèl pouvwa a **1 Bondye**ak byen limanite



Yo itilize lapriyè sa a nan pati maten 'Woutin chak jou'!



Dòmi

Repoze nesesè pou siviv ak bon sante.Rès prensipal la se 'Dòmi'. Li fini yon woutin chak jou. 1/3 nan chak jou pase kouche, yon pati nan sa a enplike nan dòmi. Pou siviv yon kò imen bezwen dòmi!7 èdtan ta dwe fè. Mank dòmi mennen nan lanmò, men sèlman apre yon transpò trè douloure nan depresyon ak eksplozyon foli.

Pou jwenn yon dòmi revitalize trankil, yon chanm fè nwa ke posib. Yon absans nan bri entèn ak ekstèn se yon dwe.Kouvrefe lannwit fè sa

posib. 'Shire' aplike 'Kouvrefe lannwit'.

Gen kondisyon anvan ou kouche pou dòmi.

1 èdtan ta dwe pase depi manje ak netwayaj.Bwose dan epi lave tout kò a anvan ou ale nan kabann. Adore 'Lapriyè Dòmi'.

1 Bondye ap tann ou tandem!

Dòmi Lapriyè

Mezanmi **1 Bondye**, Kreyatè ki pi bèl Linivè

Pwoteje m lè m pi vilnerab

Pwoteje m kont move panse ki twoublan Kite
m gen yon dòmi ki repoze, geri, ki revitalize Pa
kite enkyetid deranje rèv mwen ak dòmi Kite
m sèlman sonje rèv dous yo.

Pou tout bèl pouvwa a **1 Bondye**ak byen limanite



Lapriyè sa a se itilize anvan ou ale nan dòmi!



Pran vè pou bwè(pa gen plastik)plen ak 0.2 l dlo filtre(pa gen anyen ki ajoute)sou chak tab kabann.Chak swa anvan ou ale nan kabann mete vè sou tab kabann.**Remak!**Bwè pandan lannwit chak fwa apre ou fin vizite twalèt epi lè w gen yon gòj sèk, bwè repo lè w leve nan maten.

Gen 1 bòl an vè ton an lò(1 sèlman pou doub)ki gen konkoksyon èrbal(terapi arom)sou tab kabann bò fenèt la!

Li nòmal pou gen 2 dòmi ak yon ti repo nan mitan.Ou ta dwe leve (pou ale nan twalèt la..), sou retounen chita sou kwen kabann lan, bwè ti gout dlo. Fè egzèsis sa yo(Tout egzèsis yo fè pandan y ap chita sou jenou kwen kabann lan lajè apa).Chak fwa ou leve fè yon egzèsis diferan.

1stEgzèsis:Mete palmis yo*nan men ou sou deyò a nan jenou ou. Peze men anndan ak jenou deyò, kenbe 7 segonn(ou santi tansyon nan bra, janm, zepòl).Rilaks, pran yon souf, pa repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.*varyasyon sèvi ak pwen.

2ndEgzèsis:Fè pwen*mete yo sou anndan jenou ou. Peze pwen deyò ak jenou anndan, kenbe 7 segonn(Ou santi tansyon nan bra, janm, vant).Rilaks, pran yon souf, pa repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.*varyasyon sèvi ak pla plat.

3rdEgzèsis:Pliye bra(90%)nan nivo pwatrin vire men gòch anlè koube dwèt, vire men dwat anba koube dwèt. Interlock dwèt sere. Koulye a, rale men nan direksyon opoze, kenbe 7 segonn(Ou santi tansyon nan dwèt, bra, pwatrin).Rilaks, pran yon souf, pa repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

4^{yèm} Egzèsis:Pliye bra(90%)nan nivo pwatrin vire men gòch anlè, vire men dwat nan pwen. Mete pwen nan men epi peze desann nan menm tan an peze louvri men anlè, kenbe 7 segonn. Ranvèse, kenbe 7 segonn (Ou santi tansyon nan men, bra, kou, pwatrin).Rilaks, pran yon souf ak yon ti gout dlo, kouche, dòmi byen.Pa gen repete.

Moun ki gen do tansyon ajoute egzèsis sa a nan chak egzèsis:Mete men sou jenou. Panche tèt tounen pliye tounen Lè sa a, wòch devan san pèdi kontak ak jenou(Ou santi tansyon nan bra, do, vant).Rilaks, pran yon souf, 7 repete, bwè ti gout dlo, kouche, dòmi byen.

Remak!Moun ki chita anpil pandan lajounen.Èske yo fè 1 nan egzèsis yo lannwit nan wotasyon chak 2 èdtan.

Nan maten apre 7 èdtan nan dòmi:

Leve, pran yon vè dlo filtre, ale twalèt, fè 'Daily Fit(egzèsis)', adore 'Lapriyè chak jou', lave figi, men, pran manje maten, abiye. Tcheke ou' Planifikatè'. Koulye a, ou pare pou eksperyans lavi.Lè w ale deyò mete rad pwoteksyon ak pwoteksyon tèt, je ak pye.

Kenbe dòmi se tòti!Tòti kòm zouti entèwogasyon pa akseptab.Moun k ap tòtire yo responsab:**MSR7**

Gadyen gadyen sèvi ak: CG NAs(Estanda Nouvo Laj)BS-1(estanda kabann)!Mande absans bri ekstèn nan mitan lannwit(kouvrefe lannwit)!

Kouvrefe lannwit

Kò imen an pa te fèt pou nwi.Moun te mal itilize pouvwa sèvo yo pou kreye yon vi nocturne. Vie sa a pa itil pou bon sante.Kouvrefe lannwit nesesè pou bon sante.

Yon kouvrefe lannwit 7 èdtan ant 14-21 èdtan *se obligatwa.Pou bon sante, rediksyon nan konsomasyon enèji, rediksyon nan polisyon, pwoteksyon nan bèt sovaj.Rediksyon nan krim, diminye pri pou gouvènman an, ankouraje miltiplikasyon. *
(22- 6 èdtan, 24 èdtan payen revèy)

Okenn moun pa travay(tout bagay fèmen)eksepte minimòm pèsonèl ijans. Yo pa itilize enèji eksepte pou ijans oswa chofaj!1 estasyon radyo nouvèl piblik pèmèt tout lòt amizman etenn! Pa gen okenn manifakti, biwo, oswa revandè ki pa opere oswa itilize enèji!Kay yo ka itilize

chofaj(abiye cho), refwadisman(abiman limyè)nan move tan.

Kouvrefe lannwit obligatwa.Pou byennèt kò imen an ak abita lokal yo.Yon Shire fè respekte kouvrefe lannwit atravè Reyabilitasyon Shire **MSR1**. Delenkan ki repete yo ale nan Pwoens Reyabilitasyon**MSR3**.



Kouvrefe lannwit pousove planèt Latè!

AS it is Witten It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law - Giver Manifest