



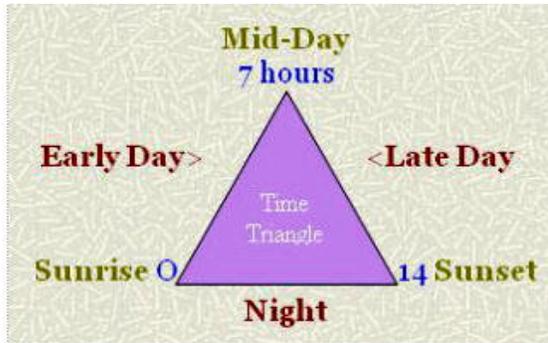
Triangle temporel



Custodian Guardian à court terme Gestion du temps New Age : **CG Triangle temporel** (CG Klock, CG routine quotidienne, couvre-feu nocturne de Shire, sommeil) !

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

Triangle temporel



Début de la journée : heures **lever du soleil**

Tôt le jour est de 0 à 7 heures

7 heures est **Midi**

Fin de journée est de 7 à 14 heures

14 heures est **Coucher de soleil**

Nuit est de 14 à 21 heures

CG Klock

Gardien Gardien Klock (CG Klock) à court terme (heure) gestion du temps, remplace toutes les autres horloges. une journée a 21 heures > 1 heure a 21 minutes > 1 minute a 21 secondes > 1 seconde a 21 clignotements > 1 clignotement a 21 clignotements > 1 clignotement a 21 clics !

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

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

14 h-12 min-16 s

Ligne 1: le 14^e heure, 12 minutes, 16 secondes.

207 dy - 4 dw

Ligne 2: 207^e jour de l'année, 4^e jour de la semaine

Oui 1 - M 8 - W 2 - J 4

Ligne 3 : Année 1 - Mois 8 - Semaine 2 - Jour 4 ou Milieu de semaine de la semaine 2 au mois de Jupiter de l'année 1

Semaine des noms : Jour

Jour 1	Jour 2	Jour 3	Jour 5 en milieu de semaine		Journée d'amusement du week-end	
1 st Jour	2 ^{sd} Jour	3 rd Jour	4 ^e Jour	5 ^e Jour	6 ^e Jour	7 ^e Jour
dimanche *	Lundi *	Mardi *	Mercredi- journée *	jeudi *	vendredi *	samedi *

* calendrier païen

0 heures est fixé chaque année après la nuit la plus courte au lever du soleil. Tous les 73 jours (5 x 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.



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

CG Routine quotidienne

Une « routine quotidienne » est essentielle pour répondre à « l'Obligation 2 (Protéger le corps humain) ' et soyez prêt à relever les défis à venir. Levez-vous, prenez un verre d'eau filtrée légèrement fraîche, allez aux toilettes, faites 'Daily Fit (des exercices) ', adorer la « prière quotidienne », se laver le visage et les mains, prendre le petit-déjeuner, s'habiller. Vérifiez votre « Planificateur ». Maintenant, vous êtes prêt à relever des défis. Bonne journée, mai 1 Dieu sois béni' .

Une « routine quotidienne » comprend la propreté et l'alimentation non seulement du « moi » mais de toutes les autres personnes et créatures qui dépendent de vous. Se laver les mains après chaque passage aux toilettes et avant chaque tétée. Se laver le visage avant chaque tétée. Brossez-vous les dents et lavez tout le corps avant d'aller au lit.



Une « routine quotidienne » comprend être bon et punir le Mal. Être bon, c'est faire ' **Actes de gentillesse aléatoire** '. Soyez gentil avec moi, avec les gens autour de vous, la communauté, les autres créatures, l'habitat... 1 Dieu aime les actes aléatoires de bonté. Punish Evil à chaque fois utiliser le ' **Manifeste du législateur** ' comme guide.

Des milliers d'années de 'Mal' touchent à leur fin ! Sois sage! Mal de cage !

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 1 DIEU vie agréable. Ces activités aident à « s'harmoniser » avec l'habitat local et la survie des



espèce. Chercher à acquérir et à appliquer des Connaissances aide à répondre **1 Dieu'** s questions le jour du jugement.

Ajustement quotidien (exercices)

Les exercices quotidiens indispensables à une bonne santé font partie de la routine quotidienne. Ils sont complétés chaque matin. Les exercices quotidiens augmentent : bien-être général, circulation sanguine, activité cérébrale, digestion des aliments, pulsion sexuelle, tonification musculaire, estime de soi, stimulation du système immunitaire. **Les 7 exercices sont : Coffre, Moulin à vent, Cadre de porte, Haltère, Agenouillé, Crochet, Émerillon** . **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 pour savoir à quelle vitesse atteindre le maximum de répétitions. Persister avec des répétitions quotidiennes est bénéfique. Faire de l'exercice 21 répétitions 1 jour et ne pas faire d'exercice le suivant n'est pas bénéfique. Après avoir terminé les exercices, tenez-vous droit et inspirez profondément puis expirez au maximum, faites-le 3 fois. Continuez votre routine quotidienne. **Noter ! Ne pas faire d'exercice est un signe de mépris total du corps, de faible estime de soi, de paresse,...**

Coffre Exercice 1 : Tenez-vous debout, les bras pliés horizontalement par rapport au sol, les pouces touchant la poitrine. reculer les bras le plus loin possible (**ne craque pas**) . Ensuite, déplacez les bras dans la position pliée d'origine. **Répéter (21 maximum) !**

Moulin à vent Exercice 2 : Tenez-vous droit, les bras tendus latéralement à l'horizontale par rapport au sol (**forme en t**) . Concentrez votre vision sur un seul point droit devant vous. Commencer à tourner dans le sens des aiguilles d'une montre (**de gauche à droite**) . Se concentrer sur le point de vision jusqu'à ce que le corps qui tourne vous force à le perdre. Continuez à tourner en recentrant dès que possible. Continuez à tourner jusqu'au vertige ou à 21 tours, selon la première éventualité. Respirez profondément en marchant quelques pas pour vous stabiliser. **Noter!** Débutant ou en convalescence, commencez par 1 tour augmentant jusqu'à 21 tours max.

Avertissement, arrêtez-vous toujours lorsque vous commencez à vous sentir étourdi.

Cadre de porte Exercice 3 : Tenez-vous droit dans le cadre de la porte ouverte, les pieds écartés de la largeur des hanches, les coudes se plient vers le haut à angle droit (90°, **forme 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 les tensions. **Après avoir relâché la tension, inspirez par le nez en remplissant uniformément les poumons au maximum, maintenez (comptez 3) , puis expirez lentement par la bouche jusqu'à max.**

Haltère Exercice 4 : 1 haltère est utilisé Il (**4kg**) , Elle (**2kg**) . **N'utilisez pas 2 haltères.** Tenez-vous debout, les pieds écartés de la largeur des hanches, les coudes sur les côtés, les paumes tournées vers l'avant. Ramassez l'haltère avec la main gauche en pliant votre



coude jusqu'à ce que l'avant-bras soit à angle droit (90°) Serrez lentement les biceps, en soulevant l'haltère vers la prise d'épaule (comptez 3) , puis abaissez lentement l'haltère à la position de départ, **répéter (1-7) .** Passez au bras droit, **répéter (1-7) .**

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

Accrocher Exercice 6 : Sur un tapis de prière (protéger du froid) allongez-vous sur le dos, les bras tendus paumes vers le bas contre le corps. Maintenant, inclinez lentement la tête vers l'avant bras tendus 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 levez les jambes, les genoux tendus, à la verticale (90°) prise (comptez 3) , puis revenez lentement (tête, jambes) au début. **Répéter (21 maximum) !**

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

1 Dieu attend de vos nouvelles !

du quotidien prière

chère **1 Dieu**, Créateur du plus bel univers Aide-moi à être propre, compatissant et humble En utilisant le **7**
Parchemins comme guide :

Je protégerai vos créations et punirai le Mal

Défendre les personnes injustement attaquées, défavorisées, faibles et nécessiteuses

Nourrir les affamés, abriter les sans-abri et réconforter les malades

Proclamer:

1 Dieu, 1 Foi, 1 Église, Gardiens gardiens de l'univers

Merci pour aujourd'hui

Votre plus humble et fidèle gardien gardien (1st nom)

Pour la gloire de **1 Dieu** et le bien de l'humanité

Cette prière s'utilise au quotidien dans le cadre d'une routine quotidienne, seul ou en groupe dans n'importe quel endroit qui vous plaît, face au soleil levant les yeux fermés. Récité lors d'un rassemblement.



Alimentation quotidienne

Quotidiennement indispensable, c'est de l'eau potable. L'eau est fraîche, filtrée, buvez un verre (0,2 l) 7 heures moi (matin, petit-déjeuner, collation du matin, déjeuner, collation de fin de journée, dîner, nuit) .

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, à base de plantes) . Ceux-ci peuvent être servis chauds ou froids. Les jus de légumes sont bons. Pas de jus de fruits, pas de limonade ! Le plus gros des régimes **Non est Fructose !**

Chaque jour de la semaine a un thème :

Jour 1 : Des légumes; Jour 2: La volaille; Jour 3 : Mammifère;

Milieu de la semaine: Reptile; Jour 5 : Fruit de mer; Fin de semaine: Graines de noix;

Journée de plaisir : Insectes .

Le petit déjeuner comprend, Pain, Miel, Herbes, Épices, oeuf, oignon,..

Early Snack comprend, Pain, Margarine, Herbes, Épices, Fromage râpé, Oignon,..

Le déjeuner comprend, Salade,..

La collation tardive comprend, Fruits et ou Noix et ou baies.

Le dîner comprend, Légumes, Thème du jour,..

7 aliments à consommer quotidiennement : Champignons (champignon) , céréales (orge lentille, maïs, avoine, millet, quinoa, riz, seigle, sorgho, blé) , piments forts, oignons (marron, ciboulette, ail, vert, poireau, rouge, printemps) , Persil, Poivron Doux, Légumes (asperges, haricots, brocolis, carottes, choux-fleurs, pousses,..). Profitez d'une alimentation saine ! Avant de manger, merci !

1 DIEU attend de vos nouvelles !

Merci prière

chère **1 Dieu**, Créateur du plus bel univers Merci de m'avoir fourni des boissons et de la nourriture au quotidien Vivre selon votre dernier message

Je m'efforce de mériter de la nourriture chaque jour

Puissé-je être épargné par la soif atroce et les douleurs

engourdissantes de la faim Votre très humble et fidèle gardien-

gardien (1st nom) Pour la gloire de **1 Dieu** et le bien de l'humanité

Utilisez cette prière avant chaque tétée !



Lors de l'alimentation **éviter** Alimentation malsaine : Alcool, édulcorant artificiel, fructose (**glucose, sucre**) , Aliments génétiquement modifiés (**GM**) , Aliments manufacturés,... Restauration rapide grasse, salée et sucrée. Boisson gazeuse contenant : Alcool, caféine, cola, sodium, édulcorant !



Planificateur quotidien

Caractéristiques

Ordre des pages, instructions : Du quotidien: Routine, prière, forme. Contacts: Urgence, Adresses. Prières: Plan, Planificateur, Temps

Planificateur * la page est divisée en 2 colonnes : 'Plan' / 'Analyser'

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

Annexe des pages, instructions :

Temps: CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, thèmes Fun Day

Planificateur de la Pâque : 1 page seulement. Quattro-Planner : 1 page seulement

7 parchemins (**Aperçu**) , Carte, Mesures

Plus! Des pages vides pour écrire des « idées ».

Usage

Fun Day analyser vos actions par rapport au plan actuel et entrer vos plans pour les 6 prochains jours (**jours 1-6**) .

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. Emporter un cahier (**planificateur**) ou flûte à bec avec vous et quand une idée se développe, préservez-la ! Classez chaque semaine vos idées !

Planificateur Prière

chère **1 Dieu**, Créateur du plus bel univers Aide-moi à planifier ma routine quotidienne
Je vais analyser et revoir mon plan
J'encouragerai les autres à utiliser un agenda
Merci, pour mon agenda
Je m'efforce de l'utiliser pour la planification à court et à long terme



Pour la gloire de **1 Dieu** et le bien de l'humanité

Cette prière est utilisée dans la partie matinale de la « routine quotidienne » !



Dormir

Le repos est nécessaire à la survie et à une bonne santé. Le reste principal est « Sommeil ». Le sommeil met fin à une routine quotidienne. 1 heure devrait s'être écoulée depuis la tétée et le nettoyage. Adorez « Prière du sommeil ». Pour obtenir un sommeil réparateur et revitalisant, la chambre doit être la plus sombre possible. L'absence de bruit interne et externe est indispensable. Le couvre-feu nocturne rend cela possible. ' **Comté** ' mettre en œuvre le « couvre-feu nocturne ».

1/3 de la journée se passe allongé, une partie consiste à dormir. Pour survivre, le corps humain a besoin de Sommeil ! 7 heures devraient suffire.

Il y a des prérequis avant de s'allonger pour dormir.

Il devrait faire noir, il devrait faire nuit. Pour obtenir un sommeil réparateur et revitalisant, la chambre doit être la plus sombre possible. Une absence de bruit interne et externe est un must « Shire » doit mettre en œuvre un « couvre-feu nocturne ».

1 heure devrait s'être écoulée depuis la dernière tétée. Brossez-vous les dents et lavez tout le corps avant d'aller au lit. Adorez « Prière du sommeil ».

1 Dieu attend de vos nouvelles !

prière du sommeil

chère **1 Dieu**, Créateur du plus bel Univers Protégez-moi quand je suis le plus vulnérable

Protège-moi des pensées troublantes et mauvaises

Laisse-moi avoir un sommeil réparateur, réparateur et revitalisant

Ne laisse pas l'inquiétude perturber mes rêves et mon sommeil

Laisse-moi seulement me souvenir des doux rêves Pour la gloire de

1 Dieu et le bien de l'humanité



Cette prière est utilisée avant d'aller dormir !



Avoir un verre à boire (pas de plastique) rempli de 0,2 l d'eau filtrée (rien d'ajouté) sur chaque table de chevet. Chaque soir, avant d'aller au lit, placez un verre sur la table de chevet. **Noter!** Buvez pendant la nuit chaque fois que vous êtes allé aux toilettes et lorsque vous avez la gorge sèche, reposez-vous en vous levant le matin.

Avoir 1 bol en verre doré (1 **seulement pour les doubles**) contenant un mélange à base de plantes (**aromathérapie**) sur la table de chevet côté fenêtre !

Il est normal d'avoir 2 sommeils avec une pause entre les deux. Devrais-tu te lever (**aller aux toilettes..**) , au retour asseyez-vous sur le bord du lit, buvez de l'eau. Faites les exercices suivants (**Tous les exercices sont effectués en position assise sur le bord du lit, genoux écartés des épaules**) . Chaque fois que vous vous levez, faites un exercice différent.

1st Exercer: 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, l'épaule) . Détendez-vous, respirez, pas de répétitions, buvez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. * variation utiliser les poings.

2^{sd} Exercer: Faites des poings* 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, pas de répétitions, buvez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. * variation utiliser des paumes plates.

3rd Exercer: Plier les bras (90%) au niveau de la poitrine, tournez la main gauche en pliant les doigts vers le haut, tournez la main droite en pliant les doigts vers le bas. Verrouillez les doigts serrés. Maintenant, tirez les mains dans la direction opposée, maintenez 7 secondes (Vous ressentez une tension dans les doigts, les bras, la poitrine) . Détendez-vous, respirez, pas de répétitions, buvez de l'eau, allongez-vous, dormez bien.

4^{ème} exercice : Plier les bras (90%) au niveau de la poitrine, tournez la main gauche vers le haut, tournez la main droite dans le poing. Placez le poing dans la main et appuyez en même temps, appuyez sur la main ouverte vers le haut, maintenez 7 secondes. Inverser, maintenez 7 secondes (Vous ressentez une tension dans les mains, les bras, le cou, la poitrine) . Détendez-vous, respirez et buvez de l'eau, allongez-vous, dormez bien. Pas de répétitions.

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, buvez de l'eau, allongez-vous, dormez bien.

Noter! Les gens qui s'assoient beaucoup pendant la journée. Doit faire 1 des exercices de nuit 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 (**des exercices**) ', adorer 'Prière quotidienne', se laver le visage, les mains, prendre le petit déjeuner, s'habiller. Vérifiez votre « Planificateur ». Maintenant, vous êtes prêt pour des expériences de vie.

Lorsque vous allez à l'extérieur, portez des vêtements de protection et une protection de la tête, des yeux et des pieds.

Retenir le sommeil est une torture ! La torture en tant qu'outil d'interrogatoire n'est pas acceptable. Les tortionnaires sont tenus responsables : **MME R7**

Utilisation du gardien gardien : CG NAs BS-1 (**norme de literie**) ! Exiger 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 pouvoir cérébral pour créer un mode de vie nocturne. Ce mode de vie n'est pas bénéfique pour 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 d'énergie, réduction de la pollution, protection de la faune. Réduction de la criminalité, réduction des coûts pour le gouvernement, encouragement de la multiplication. * (22-6 heures, horloge païenne 24 heures)

Personne ne travaille (**tout est fermé**) sauf urgence minimum personnel. Aucune énergie n'est utilisée sauf pour l'urgence ou le chauffage ! 1 station de radio d'information publique est autorisée, tous les autres divertissements sont désactivés ! Aucun fabricant, bureau ou détaillant ne doit exploiter ou utiliser de l'énergie ! Les maisons peuvent utiliser le chauffage (**Habillez-vous chaudement**) , refroidissement (**robe légère**) dans des conditions météorologiques extrêmes.

Le couvre-feu nocturne est obligatoire. Pour le bien être du corps humain et de l'habitat local. Un Comté applique le couvre-feu nocturne grâce à la réhabilitation du Comté **MME R1** . Les récidivistes sont transférés à la réadaptation provinciale **MME R3** .



couvre-feu nocturne à sauver la planète Terre !