

# Essentials



## Indeksi

### Basic:

Päivittäistä rukousta, päivittäinen rutiini, CG Kalenteri, päivittäinen Fit, Fun Day teemoja, 7 Siirry kuvaus, vastuullisuus, Aika- Kolmio, Äänestäminen, Protection.

### CG Concepts

Ei väkivaltaa käsitteitä oikeus- käsite. Ei voittoa käsitteitä ( cron ), Taloudellisia käsitteitä, Chain of Evil. ympäristö ( Vihreä ) käsitteitä, Survival ketjun.

Ajanhallinta ( NA.tm. )

Kunniaksi 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi!

Welcome to the wonderful world of worshipping 1GOD



## 1 GOD odottaa kuulla sinusta!

### Päivittäin rukous

Rakas 1 GOD , Luoja kauneimmista maailmankaikkeuden auttaa minua olla puhdas, myötätuntoinen ja nöyrä käyttäminen 7 Scrolls kuin opas:



Minä suojelen luomuksesi ja rankaisemisesta Evil.

Puolustavat epäoikeudenmukaisesti kimppuun, heikommassa asemassa olevat, heikkoja ja tarvitsevia nälkäisten ruokkimiseksi, suoja kodittomille ja mukavuutta sairaita Julistakaa:

1GOD, 1FAITH, 1Church, Universe Tallettajapankki Suojelijat Kiitos tänään

Kaikkein nöyrä uskollinen omaisuudenhoidajaltaan-huoltaja (1 st nimi)

Kunniaksi 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi

Tämä rukous käytetään jokapäiväistä osa päivittäistä rutiinia, yksin tai ryhmässä tahansa sijaintiin haluat, vasten nousevaa aurinkoa silmät kiinni. Lausui tulossatapaamiseen.



### Kiitos rukous

Rakas 1 GOD , Luoja kauneimmista Universe Kiitos toimittaa minulle päivittäin ruokaa ja juomaa Living viimeisin viesti



Pyrin olemaan ansaitsevalle ravintoa päivittäin Saanko säästetä tuskallinen jano ja puuduttavaa nälkä vaivaa Your Nöyrimmät uskollinen

omaisuudenhoidajaltaan-huoltaja (1 st nimi)

Kunniaksi 1 GOD ja ihmiskunnan hyväksi

Käytä tätä rukousta ennen jokaista syötteenä!



Joka viikko-päivä tarvitsee Illallinen teema:

Päivä 1: **Vihannekset**; Päivä 2: **Siipikarja**; Day3: **nisäkäs**;

Mid-viikko: **Matelija**; Day5: **Seafood**;

Viikonloppu: **pähkinät** , **Siemenet**; **Hauska päivä: Ötökät**.



## Päivittäinen rutiini

**A** Päivittäinen rutiini 'On tärkeää tavata' Valtion velvollisuus 2 (**Suojaa ihmiskehon**) "Ja on valmis kohtaamaan tulevat haasteet. Nouse ylös, on lasin kevyesti kylmää vettä, mene wc, tee Päivittäiset Fit (**harjoitukset**) ',  
palvonta 'Daily Prayer', pestä kasvat ja kätet, syödä aamiaista, pukeutumaan. Tarkista 'Planner'. Nyt valmiina haasteisiin. 'On hyvissä päivän, voi **1 GOD** Terveydeksi' .

**A** Päivittäinen rutiini' sisältää puhtautta ja ruokinta paitsi 'minä', mutta kaikki muut ihmiset ja olentoja riippuen teitä. Pese kätet jokaisen wc käynnin jälkeen ja ennen jokaista rehua. Pestä kasvat ennen jokaista syötteen. Harjaa hampaat ja pestä koko kehon ennen nukkumaanmenoa. Feed 5 kertaa päivässä:

'Aamiainen, Early päivä välipala, lounas, Late päivä välipala, illallinen'. Onko lasi kevyesti kylmää vettä jokaisen syötteenä!

**Merkintä!** Ennen jokaista syötteen kumarramme **Kiitos Rukous** \_

Joka arkipäivä tarvitsee ruokaa teema: esim **Päivä 1: Vihannekset** ;  
**Päivä 2 : Siipikarja** ; **Day3 : nisäkäs** ; keski- - viikko : **Matelija** ; **Day5 : merenelävät** ;  
Viikko - pää : **Pähkinät ja siemenet** ; **Hauska päivä : Ötökät** .

kun ruokinta **välttää** epäterveellistä ravintoa: Alkoholi, keinotekoinen makeutusaine, fruktoosi (**Glukoosi, sokeri**) Geneettinen muunnetut elintarvikkeet (**GM**) , Valmistaja-ruoka, ... Rasvainen, suolainen, makea pikaruokaa. Hiilihappoa sisältävää juomaa: alkoholin, kofeiinin, Kola, natrium, makeutusaine!



**A** Päivittäinen rutiini' sisältää erityisen hyvä ja rankaisemalla paha. Erityisen hyvä liittyy tekemässä " **Satunnaisia hyviä tekoja**". Olla ystävällinen I ihmisille ympärilläsi, yhteisö, muita olentoja, elinympäristö ... **1 GOD**  
rakastaa Random ystävälliset teot. Rangaista Evil aina käyttää " **Lainsäädännöstä Antaja ilmeinen**" oppaana.

1000: n vuoden Evil "on päättymässä! **Ole hyvä! Cage Evil!**

**E** ndeavor on 'Seek, saada ja soveltaa tietoa', " **Opi ja Opetä** '  
siirtää Life-kokemuksia ". Oppimiseen, opetukseen välittämiseen Life koke- mukset ovat välttämättömiä hyödyllisen **1 GOD** miellyttävä elämää. **Nämä toimet auttavat 'yhdenmukaistamisdirektiiviä'** paikallisen elinympäristön ja eläinlajien eloonjäämistä. Seeking saamassa ja tiedon soveltaminen auttaa puhelinvastaaja **1 JUMALAN** kysymyksiin tuomiopäivänä päivän.

Loput tarvitaan selviytymisen ja hyvän terveyden. Tärkein loput " **Nukkua**".

Uni päättyy päivittäinen rutiini. 1 tunti olisi kulunut rehujen ja puhdistus. palvelusta " **Sleep Prayer**". Saada rauhallista virkistävästä nukkua makuuhuoneessa on oltava mahdollisimman tummat. Puuttumisen sisäisen ja ulkoisen kohinan on oltava. Yö-ulkonaliikkumiskielto tekee tämän mahdolliseksi. ' **Shire**'

toteuttaa 'Night-ulkonaliikkumiskielto'.

## H ints

A 7 tunnin Night-ulkonaliikkumiskielto 14-21 tunnin (22- 6 tuntia, 24 tuntia Pagan- kello) on pakollinen. Hyvän terveyden, vähennys energiankulutusta, päästöjen väheneminen ja suojele luontoa. Vähentäminen rikollisuus, vähentää kustannuksia hallituksen, kannustaa kertomista.

Kun menee ulkopuolella aina sopivaa suoja-asut " (Ei keinotekoisia kuituja) . Suojella (Silmät, hiukset, iho, jalat) humanbody ilmastonmuutoksen, tautien ja saastumisen. Ulkona alastomuus on surkea!

Kun teet Päivittäinen Fit käyttöön järkeä siitä, kuinka nopeasti saavuttaa suurimman toistoja. Kuntoilu 1 päivä eikä seuraava ei hyödytä. Se on kehosta, pitää sen kunnossa!



Kun käytät Planner töissä tai tutkimus älä anna 'Time' ohjaus You! Aika ei saa käyttää kiire ihmisiä. Ihmiskeho ei ole suunniteltu hurrying.

Älä anna ideoita unohtaa tai kadonnut. Joka päivä paljon ideoita arvellaan pois ja nopeasti unohtunut tai hävinnyt. Syynä on se, jossa ei säilytetä, kirjata tai arvonalentuminen. Paras menetetään!

Muisti on epäluotettava, kun se tulee säilyttää ja vaaliminen uusia ideoita. Tehdä muistikirjan (suunnittelija) tai tallennin sinulle ja kun idea kehittyä, säilyttää se! Viikoittainen tiedosto ideasi!

Tarkistaa ideasi. Lukiessasi ideasi (4 viikon välein on hyvä) . Jotkut ei ole arvoa. Niitä ei ole kannattanut roikkuu. Hävitä ne. Osa ideoista näkyvät hyödyllistä nyt tai myöhemmin. Pidä nämä, niiden tallentaminen: 'Aktiivinen' tai 'myöhemmin'. Nyt ottaa Aktiivinen tiedosto.

Pick idea! Nyt tehdä tämä ajatus kasvaa. Ajattele sitä. Sido ajatus liittyvän ideoita. Tutkimus, yritä löytää mitään sukua tai sopusoinnussa tämän ajatuksen. Tutkia kaikki kulmat, mahdollisuudet. Kun uskot ajatus on valmis levitettäväksi. Tee niin. Saa palautetta, hienosäätää idea.

## Custodian Guardian Kalender

### 1. Star kuukauden

W1	1	2	3	4	5	6	7	F	W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	W2	1	2	3	4	5	6	7	F
W3	1	2	3	4	5	6	7	C	W3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	F	W4	1	2	3	4	5	6	7	M

### 2. Sun kuukauden

### 3. Elohopea kuukauden

W1	1	2	3	4	5	6	7	C	W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	W2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	F	W3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	M	W4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 4. Venus kuukauden

### 5. Earth kuukauden

W1	1	2	3	4	5	6	7	C	W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	W2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	C	W3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	F	W4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 6. Moon kuukauden

### 7. Mars kuukauden

W1	1	2	3	4	5	6	7	C	W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	W2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	C	W3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	F	W4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 8. Jupiter kuukauden

### 9. Saturnuksen kuussa

W1	1	2	3	4	5	6	7	C	W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	W2	1	2	3	4	5	6	7	S
W3	1	2	3	4	5	6	7	C	W3	1	2	3	4	5	6	7	F
W4	1	2	3	4	5	6	7	F	W4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 10. Uranus kuukauden

### 11. Neptune kuukauden

W1	1	2	3	4	5	6	7	C	W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F	W2	1	2	3	4	5	6	7	F
W3	1	2	3	4	5	6	7	C	W3	1	2	3	4	5	6	7	C
W4	1	2	3	4	5	6	7	F	W4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 12. Pluto kuukauden

### 13. Solar kuukauden

W1	1	2	3	4	5	6	7	C
W2	1	2	3	4	5	6	7	F
W3	1	2	3	4	5	6	7	C
W4	1	2	3	4	5	6	7	F

### 14. Passover kuukauden

1 pääsiäinen  
 Quattro-vuotta  
 1 2 quattro - pääsiäinen

## **Päivittäinen Fit ( harjoitukset)**

Päivittäinen harjoitukset on hyvä terveys on, ovat osa päivittäistä rutiinia. Ne valmistuvat joka aamu. Päivittäinen harjoitukset lisäävät: monipuolinen hyvinvoinnin, verenkiertoa, aivotoiminnan ruoansulatukseen, mating- halu, lihasten kiinteytymistä, itsetunto, stimuloimalla immuunijärjestelmää. **7 harjoitukset ovat: Rinta, tuulimylly, Oven kehys, käsipaino, polvillaan, Hook, Swivel . Kaikki 7 harjoitukset ovat HE hän toistetaan.**

Aloita 1 toista, lisätä enintään 21. Käytä järkeä, kuinka nopeasti saavuttaa suurimman toistoja. Jatkuva päivittäin toistoja on hyödyllistä. **Kuntoilu 21 toistoja 1 päivä eikä käyttäessään seuraava ei hyödytä.** Valmistuttuaan harjoitukset seisovat pystyssä ja hengittää syvään sitten hengittää suurinta tähän 3 kertaa. Jatka päivittäistä rutiinia. **Merkintä ! Ei käyttäessään on merkki piittaamatta kehon, heikko itsetunto, laiskuus, ...**

**rinta Harjoitus 1:** Seistä suorana, käsivarret taivutettu vaakasuora lattialle (T-muoto) peukalot koskettaa rinnassa. Siirrä aseet takaisin niin paljon kuin mahdollista (Älä revii) . Siirrä aseita alkuperäiseen taivutettu asentoon. **Toistaa (21 max) !**

**Tuulimylly Harjoitus 2:** Seistä suorana, kädet ojossa sivuttain vaakasuoraan lattialle (T-muoto) . Keskity näkökykyäsi yhden pisteen suoraan eteenpäin. Alkavat pyöriä myötöpäivään (vasemmalla oikealle) . Keskittyminen visio pisteeseen asti kääntämällä kehon pakottaa menettää sitä. Jatkaa kiertämistä keskittäminen mahdollisimman pian. Pidä kääntyvät pisteen huimausta tai 21 kierrosta kumpi tulee 1st. Hengenvetoon syvästi kävely muutaman askeleen steadying itse. **Merkintä! Aloittelija tai toipumassa sairaudesta alkaa 1 kierros nostamisesta 21 kierrosta max.**

**Varoitus, aina pysähtyä kun alkaa huimata.**

**Ovenkarmi Harjoitus 3:** Seistä suorana avoimissa Ovikehyksessä lantionlevyinen leveydellä toisistaan kyynärpäät mutka ylöspäin suorassa kulmassa (90 °, kolmikärki muoto) . Paina kyynärpäät vastaan puolin ovenkarmiin kunnes tunnet jännityksen välillä lapaluiden, pidä (Count 10) , Vapauttamaan jännitystä. Jälkeen vapauttaa jännitteitä hengittää nenän kautta tasaisesti keuhkojen täyttäminen max, pitää (Count 3) Sitten hitaasti ulos suun kautta tapahtuva max.

**Käsipaino Harjoitus 4:** 1 käsipaino käytetään HE (4 kg) hän (2 kg) . **Älä käytä 2 käsipainot.** Seistä suorana jalat lantion leveydellä toisistaan kyynärpäät kylkiä kämmenet eteenpäin. Poimia käsipaino vasemmalla kädellä

taivutus kyynärpää kunnes kyynärvarsi on suorassa kulmassa (90 ° C)

Hitaasti purista bicep, nosto käsipaino ylös kohti olkapää pitoon (Count 3) ,  
Sitten hitaasti alempi käsipaino alkuasentoon, **toistaa ( 1-7) . Vaihda oikea  
käsi, toistaa ( 1-7) .**



**polvillaan Harjoitus 5:** Polvistu on prayermat elin pystyssä, kädet tiukasti vasten pakaraan.

Taivuttakaa päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa rintaan. Nyt hitaasti kärki päätä taaksepäin  
niin pitkälle kuin se menee, samalla nojata taaksepäin niin pitkälle kuin mahdollista pitää kädet  
yrityksen pakaraan.

**Toistaa (21 max) !**

**Koukku Harjoitus 6:** On prayermat (suojata kylmältä) makaavat selällään laajennettu kädet  
kämmenet alas vastaan elin. Nyt hitaasti kallistaa päätä eteenpäin laajennettu kädet  
kämmenet alas vastaan elin. Nyt hitaasti kallistaa päätä eteenpäin, kunnes leuka koskettaa  
rintaan samalla nosta jalat, polvet suorana, pystysuora (90 ° C) pitää (Count 3) , Sitten  
hitaasti palata (Pää, jalat) alkuun. **Toistaa (21 max) !**

**kääntää E xercise 7:** On prayermat (suojata kylmältä) makaavat selällään laajennettu kädet kämmenet  
alaspäin. Nyt polvet kantapäät kosketusnäyttö ing pakaraan. Keeping kämmenten yritys matolla  
kääntyvä polvilleen oikealle, kunnes ne koskettavat matto. Sitten käännä polvet vasemmalle koskettaa  
maton. Toista oikealle ja vasemmalle kääntyvä laskemalla kunkin jäljellä kääntyvä. **Do 21! Suoritettuaan  
päivittäin sovi. Onko lasi (0.2L) kevyesti jäähdytetty suodatettua vettä.**

## Yöaikaan harjoituksia

On normaalia, että 2 nukkuu tauon välillä. Jos nouset ylös (Käydä vessassa ...) ,  
Palauttamisesta istua sängyssä äärellä, juoda vettä ja tee 1 seuraavat harjoitukset (Kaikki  
harjoitukset tehdään istuen sängyn reunalla polvet olkapää kaukana toisistaan) . Joka  
kerta kun herätä tehdä erilaisen harjoituksen.

**1. Harjoitus:** Aseta kämmenet \* kädet vastaan ulkopuolelta polvia. Paina kädet  
sisäänpäin, polvet ulospäin, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä kädet, jalat, olkapää) . Rentoutua,  
vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin. \* Vaihtelua käyttöä nyrkkiin.

**2. Harjoitus:** tee nyrkit \* sijoittaa ne sisäpuolta vasten polvia. Paina nyrkit ulospäin,  
polvet sisäänpäin, pidä 7 sekuntia (Tunnet

jännityksen käsivarret, jalat, vatsa) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin. \* Vaihtelu käyttö tasainen kämmenten.

**3. Harjoitus:** Bend varret (90%) rinnan korkeudella käännä vasemmalla ylöspäin taivutus sormet, käännä oikealle kädellä alaspäin taivutus sormet.

Interlock sormet tiukka. Vedä kädet vastakkaiseen suuntaan, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä sormet, käsivarret, rinta) . Rentoutua, vetää henkeä, ei toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin.

**4. Harjoitus:** Bend varret (90%) rinnan korkeudella käännä vasemmalla ylös- osastoilla, käännä oikealle käsin nyrkki. Laita nyrkkinsä käsin Paina samanaikaisesti painamalla avoin käsi ylöspäin, pidä 7 sekuntia. Käänteinen sequen

-ce, pidä 7 sekuntia (Tunnet jännitystä käsissä, käsivarsissa, kaulan, rinnan) .

Rentoudu, vedä henkeä ja kulaus vettä makuulle, nuku hyvin. Ei toistoja.

Ihmiset, joilla jännittynyt takaisin Lisää tämän harjoituksen kunkin harjoituksen: Aseta kädet polvien. Kallista päätä taaksepäin mutkan tuolloin astu yhteyden katkeamatta polvet (Tunnet jännitystä käsivarret, selkä, vatsa) .

Rentoutua, vetää henkeä, 7 toistoja, sip vettä, makuulle, nuku hyvin.

**Merkintä!** Ihmiset, jotka istuvat paljon aikana päiväsaikaan. On määrä tehdä 1 yöajan harjoitukset pyörimään 2 tunnin välein. Viimeistele lasi (0.2L) kevyesti jäähdytetty suodatettua vettä.

**Ei harjoitustehtäviä:** tekee sinusta kelpaamatonta, laiska, epäterveellistä, blubberty, taakka itsellesi perheen ystävien ja yhteisön, huonoa esimerkkiä lapsille, masentunut, enemmän sairaita, hankalat pariutumisen, die junger.

Osa päivittäistä istuvuus on ravintoa! Kuinka terveitä olemme, kuinka kauan elämme. On paljon tekemistä meidän syöminen tapa.

Feed 5 kertaa päivässä:

'Aamiainen, ovat vesi, yrtit, mausteet, hunaja, kahvi, ..

Varhainen Päivä-välipala, ovat vesi, hedelmät, yrtit, tee, ..

Lounas, ovat vesi, salaattia, kananmunaa, kahvi, ..

Myöhäinen Päivä-välipala, ovat vesi, pähkinät, marjat, mausteet, Kaakao, ..

Päivällinen. ovat vesi, Dinner tema, teetä tai kahvia .. kasvikset.

7 Foods että pitäisi syödä päivittäin: sienet (sieni) , Jyviä (Ruis, ohra, linssi, maissi, kaura, hirssi, quinoa, riisi, durra, vehnä) Hot Chilies, Sipuli (Ruskea, vihreä, punainen, kevät, ruohosipuli, valkosipuli, purjo) , Persilja, Sweet-Capsicum, kasvikset (Parsa, pavut, parsakaali, kukkakaali, porkkanat, herneet, ituja ..)



## Hauskaa päivän teemoja

**C> Juhla-päivä F> Hauska päivä M> Muistopäivä S> Häpeä päivän**

Kuukausi	Päivä	Päivä
Tähti	Uusi-Year Day 1.1.1	Shire Päivä 1.3.7
Aurinko	BlossomDay 2.1.7	Uhrien Rikoksen Day 2.4.7
<b>elohopea</b>	<b>Kertominen Päivä 3.1.7</b>	<b>Uhrien of War Day 3.4.7</b>
<b>Venus</b>	Lapset Päivän 4.1.7	Saastuminen Päivä 4.2.7
<b>maa</b>	Työntekijöiden Päivä 5.1.7	Äitienpäivä 5.3.7
<b>Kuu</b>	SYL 6.1.7	Vesakkomyrky Päivä 6.2.7
<b>Mars</b>	Isovanhempien päivä 7.1.7	Ravinto Day 7.3.7
<b>Jupiter</b>	Universe Päivä 8.1.7	Holokaustin Päivä 8.2.7
<b>Saturnus</b>	Habitat Day 9.1.7	Cron Päivä 9.3.7
<b>Uranus</b>	Fathers Day 10.1.7	Blubber Päivä 10.2.7
<b>Neptunus</b>	Survival Day 11.1.7	Pet Päivä 11.3.7
<b>Pluto</b>	Hyvää terveyttä Day 12.1.7	Riippuvuudet Päivä 12.2.7
Aurinko	Pensas Päivä 13.1.7	Tree Day 13.3.7
<b>pääsiäinen</b>	<b>Pääsiäispäivänä 14.1.7</b>	Quattro Päivä 14.0.2

Hauskaa päivän teemoja palvelemaan yhteisön täytyy juhlia häpeään muistaa. osallistuvia **Juhlat** , Muistomerkki , **Häpeä** , Päivän ympärivuotinen on tärkeä, oleellinen osa yhteisöä elävä. Seurustelua muiden ihmisten on tärkeää henkilökohtaisen emotionaalista vakautta.

Me seuraamme **1 GOD** ! Työskentelevät 6 päivää ja tehdä päivä 7 Fun päivän.

Seurustella olla iloinen, laulaa, tanssia, syödä, juoda (alkoholiton) , Nauraa mutta myös rukoilla ja mietiskellä etsivät sisäisen harmonian, onnellisuus. Listan Gathering. Tukea Fun päivän teemoja.



## 1 GOD odottaa kuulla sinusta!

### Hauska päivä rukous

Rakas **1 GOD** , Luoja kauneimmista Maailmankaikkeudelle Nöyrimmät uskollinen omaisuudenhoidajaltaan-huoltaja (1<sup>st</sup> nimi)

Kiitos teitä tästä viikkoja haasteita yritin elää

Daily-Prayer

Tänään juhlia ja ylistys perheen ja ystävien seurassa pyytää opastusta tulevina Viikko kunniaksi **1 GOD** ja ihmiskunnan hyväksi



Teema päivän relevantti rukousta käytetään + Fun päivän rukous!

## 7 Scrolls esittely

### Siirry 1: **uskomus**

### Affirmation Rukous

On **1 GOD** joka on sekä hän ja hänen!

**1 GOD** luotu 2 Universe ja valitut ihmiskunta olla huoltaja fyysisen maailmankaikkeuden!

Ihmiselämä on pyhä hedelmöitymisestä ja on velvollisuus kertoa!

Ihmiskunta on etsiä ja saada tietoa sitten soveltaa sitä!

Lain-antaja manifesti korvaa kaikki aiemmat viestit **1GOD** lähetetty!

Numerot ovat tärkeitä ja numero 7 on jumalallinen!

On Afterlife ja on Angels!

### Siirry 2: **Velvollisuudet velvollisuus** Rukous

Palvonta **1 GOD**, hylkää kaikki muut epäjumalia

Suojaa, ihmiskeho hedelmöityksestä

Elinikäinen, etsiä, voitto ja soveltaa tietoa

Mate lisääntyä ja aloittaa oman perheen

Kunnia, kunnioittaa vanhemmat ja isovanhemmat

Vartija ympäristö ja sen kaikkien elämänmuotojen

**Käytä ' Laki Antaja ilmeinen', levittää sanomaansa suojella**

eläimiä julmuutta ja sukupuuttoon

Puolustavat epäoikeudenmukaisesti kimppuun, heikommassa asemassa olevat, heikkoja ja tarvitsevia

Nälkäisten ruokkimiseksi, suojia kodittomille ja mukavuutta sairaita

Protest epäoikeudenmukaisuutta, amorality ja ympäristön ilkeältä

Do Palkinnonsaaja työtä, ei Loafing

Vältä ja puhdistustoimet

Be Good Punish Evil

Polttaa, sulje hautausmaita

Olla juuri ja antaa ansaittua kunnioitusta Äänestää kaikissa vaaleissa!

### Scroll 3: **etuoikeudet** pyyntö Rukous

Hengittävä, puhdas ilma

On väkivaltainen maksuton yhteisöpalvelu

Juomakelpoista, suodatettua vettä

Omistaa lemmikki

Syötävä, terveellinen ruoka

Vapaa kasvatus

Suojaava, edullinen vaatteet

Ilmaista hoitoa kun sairastuu

Hygieeninen, edullinen suojia

saavat suhteessa

**Ylistys ja Usko 1 GOD Saavat oikeutta Free Speech** moraalisen

hillitsee Palkittu työ Mate, aloita perhe

Ovat vapaasti valitulle hallitukselle

End arvokkaasti

#### Scroll 4: puutteita puutteita Rukous

Riippuvuus

kannibalismia Envy

väärä vala

Ryöstää

Itsekäs

ilkivalta

#### Scroll 5: hyveet hyveitä Rukous

palvominen vain **1 GOD** ja aina rangaista pahaa

**1<sup>st</sup> Opi**, sitten opettaa ja Knowledge jatkuvuus

Suojella ympäristöä ja yhdenmukaistaa Habitat

**Rakastava, luotettava ja uskollinen Puhdas ja siisti sinnikkyys**

Rohkeus, Myötätunto, Just, jakaminen

#### Scroll 6: Khronicle Heritage Rukous

luominen

lähimenneisyyden - 700 - 70 vuotta

Muinaisista ajoista - 2100 v

nykyinen Times - 70-0vuosi

Kaukainen menneisyys - 2100 - 1400 v New Age yli 0 kk eteenpäin on:

Medium Past - 1400 - 700 v

**ennustaa**

#### Scroll 7: tuonpuoleinen elämä soul Rukous

suru Rukous

Elä Bad Rukous

Elä hyvä Rukous

Tuhkaus

Judgement Day Puhtaus Scales

Enkeli



## vastuullisuutta

**1 GOD** omistaa vastuussa! Yksilöt, yhteisö, järjestöt, yritykset ja hallitus on tehdä eikä vähempää. Säilytysyhteisö Guardian tukevat vastuullisuutta. Vastuullisuus on perusta, 'Justice'!

Vastuullisuutta koskee tekoja ja käyttäytymistä. Kun jokin menee vikaan, yhteisön sääntöjä ja määräyksiä rikotaan, yhteisön moraalialia ja kohteliaisuuden odotukset eivät täyty, vastuullisuutta levitetään.

Laki-antaja oikeuteen perustuu vastuullisuutta. VARAAJA sation on tehty. Puolustus, syytteesen ja judi- ciary liittoutuvat löytää, 'Totuus'. Accusa- seen on todettu olevan totta. Pakollinen + kertymia Ikään perustuva virke sovelletaan. Tulos: Kuntoutus ja korvaukset. (Katso 7 maakunnat oikeus-)



Tilivelvollisuus vs. vastuu! Pari solmia avioehtosopimuksen. Molemmat ovat vastuussa tehdä avioliiton työtä! Epäonnistunut avioliitto on molemmille osapuolille vastuuseen toiminta tai toimimattomuus, jotka saivat aikaan epäonnistumisesta.

Tehtävä voi liittyä joukkue, joka on vastuussa sen toteuttamisesta. Kuitenkin yksi henkilö (tiimin johtaja) tilivelvollinen. Valiokunnasta tai jengin sisältävät vastuussa ja vastuullisia.

Vastuullisuutta vastaan anteeksiantoa! Sen jälkeen vastuuta on perustettu, anteeksiantoa peruuttaa seuraukset vastuullisuutta. Vuonna oikeuslaitoksen kannalta rikollinen on armahdettu. Pahoja Anti JUMALA kultit. Kerran viikossa kaikki pahat pahoja ihmisiä anteeksi. Loput viikon ne ovat huonoja pahoja. Ensi viikolla ne ovat anteeksi annetut (Sykli toista pahaa) ....

Säilytysyhteisö Guardian vastustaa anteeksiantoa. Anteeksiantto on korruptoitunut, paha!

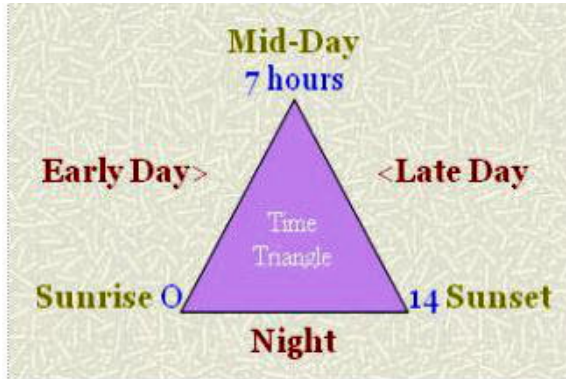


**1 GOD** tuomiopäivänä omistaa jokainen sielu vastuussa! **1 GOD** ei anna anteeksi. Vääryydet on seurauksensa! (Ks Siirry 7 Afterlife)



## Time - Triangle

Säilytysyhteisö Guardian new age aika hallinta!



**päivän alussa** : 0 tuntia **Auringonnousu**

**varhainen päivä** on 0-7 tuntia 7 tuntia on

**Keskipäivä**

**Late päivä** on 7-14 tuntia 14 tuntia on **Auringonlasku**

**Yö** on 14-21 tuntia

Pakollinen Night-ulkonaliikkumiskielto: 14-21 tuntia. **täytäntöön kreivikunta** .

**Custodian Guardian KLOCK ( CG Klock)** lyhytaikaisessa (tunnin)

aika hallinta, korvaa kaikki muut kellot (Vertaa 24h v 21h) :

päivä on 21 tuntia> 1 tunti on 21 minuuttia> 1 minuutti on 21 sekuntia

> 1 toinen on 21 vilkkuu> 1 vilkuttaa on 21 vilkkuu> 1 flash on 21 klikkaukset

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

Kellonosat käyttää 3 rivin näyttö:

**14h-12m-16s**

**Rivi 1:** 14<sup>th</sup> tunti, 12 minuuttia, 16 sekuntia.

**207 dy - 4 dw**

**Rivi 2:** 207<sup>th</sup> vuoden päivä, 4<sup>th</sup> viikonpäivä

**Y1 - M8 - W2 - D4**

**Rivi 3:** Vuosi 1 - kuukausi 8 -Week 2 - Päivä 4 tai:  
Mid-viikko Viikko 2 Jupiter kuukauden Year 1

0 tuntia vahvistetaan vuosittain jälkeen lyhin yön Sunrise. Jokainen 73 päivää (5x vuodessa) 0 tunti nollataan (**kesäaika**) . Kesäaika on tarpeen saada jopa niin lähelle Sunrise kuin mahdollista. Saada jopa auringonnousun on luonnollista ja terveellistä.

## äänestys

Äänestäminen moraalinen, siviili velvollisuus. Selviytyminen yhteisön vetoaa mahdollisimman paljon tukea ja osallistumista jäseniltään. Ihmiset äänestämättä ovatkin tukiohjelmiston maan henkilöitä, joilla luodaan tyranniat. Niiden avulla Lobbausryhmien korruptoitunut hallinto. Sinun täytyy äänestää! Ei ole noudatettu, **NEITI R1**



## Miten äänestää

Custodian Guardian äänestää kaikissa vaaleissa, että he ovat oikeutettuja.

### Joka on ehdokkaana, jota voidaan tukea?

Hän ei nuorempi sitten 28 tai vanhempi sitten 70 tai on vanhempi.

On työntekijä tai vapaaehtoinen tai eläkkeellä. On

henkisesti ja fyysisesti hyvässä kunnossa. Ei

Yliopistokoulutus.

Ei ole suorittanut mitään häkissä Kuntoutus. Ei ole seksuaalista vammaisuuteen (**Samaa sukupuolta, sekava sukupuoli, lapsi molesting**) . Käyttää 'laki-antaja Manifest' oppaanaan. On säilyttäjäpankki- Guardian

Säilytisyhteisö Guardian kannattajien ja Klan Vanhimmat voi nimetä, toimittavien portti, tukemaan ja Shun ehdokkaaksi vaaleissa. Custodian Guardian Jäsenet (**Zenturion, Praytorian, julistaja**) voi tukea, nimetä tai tue ehdokkaita ulkopuolella 1 Kirkot hallintoa.

Ihmiset ovat sosiaalisia olentoja. He haluavat kuulua. Vapailla vaaleilla valitun Valiokunnat täyttävät tämän tarpeen. Johtajuus 1 on Tyranny. Johtajuutta komitea on oikeudenmukainen. CG tukea yhtäläinen edustus hän ja hänen.



ehdokas (**HÄN HÄN**) eniten ääniä valitaan. Sama määrä ääniä kokeneempi hän on valittu. Vaaleilla valittu henkilö ei suorittamassa aikavälillä. Korvataan henkilö, joka tuli **2 ND**.

## suojaus

### Selviytyäkseen ihmisen elimistö tarvitsee Cimate suojaus!

Ilmasto-uhat: Aurinko (Säteily) , Lämpötila (kuuma kylmä) Wet (Chill, hypotermia) , Wind (Polttaa, chill, pöly) . Ilmasto-suojaus koostuu Head-suoja, Suojaavat-vaatteet, Suojaava-suojaa.

Uhka ihmisten kehon paljas iho (Alastomuutta) altistuvat elementit.

**E-P1 ( Silmäsuoja)** on jaettu 2 osaan: Käytännöllinen: yksi linssi (Visiiri) . Muoti: 2 objektiivia (silmälasit) .

### Silmiensuojaus on aina käytettävä kun ulkona!

**V-kypärä** head-suoja kolhuja. Hiukset ja pään täytyy ilmastonsuojelu kylmää, märkää, äärimmäisen säteilylle ja saastumista.

Pää tarvitsee myös suojaa iskuilta: V-Kypärä inbuild GPS-tracker, puhelin, video-nauhuri ..

**V-** Kypärä on sisältä nahkaa täyte. Upotettu pehmusteet ovat kuulokkeita. **kommandopipo ( pipo)** tai **K-Huivi** voidaan kuluneet kypärän alla. Pitää sisävuori kypärän puhtaana hiestä, hilsettä ja rasvaa. Ulkopuolella lisävaruste: kirkas-valo, infrapuna-lamppu; videokamera.

**kommandopipo ( pipo)** kattavat koko pään paljastaen vain silmät. On neulottu villasta tai sekoitus puuvillaa ja villaa (Ei synteettistä kuitua) . Voi olla mikä tahansa väri tai kuvio voi olla koristeellinen pom-pom päälle. Kun mitään kasvojen ja kaulan suojelua tarvitaan Balaclava voidaan kääriä ja tulla 'pipo'.



**K-Huivi** voi kattaa koko pään paljastaen vain silmät (Maksimi suojaus) . Se toimii kansi ja huntu. On neulottu villasta tai sekoitus puuvillaa ja villaa (Ei synteettistä kuitua) . Voi olla mikä tahansa väri tai kuvio.

**kommandopipo** tai **K-Huivi** Sekä suojata peittämällä nenän ja suun. Hengittämästä saastuminen, tappavia tarttuvat taudit ja pistäviä hyönteisiä vältetään. Vähentää vaikutusta kuiva ja kylmä ilma. Allergiat ja astma vähenevät. Sisältää leviämisen tarttuva tauti.

### Head-suojaus on aina käytettävä kun ulkona!

**Suoja vaatetus** suojella elimistöä ilmastosta, tautien ja saastumisen. Tärkeimmät ruumiinosia suojataan suojavaatetusta pää, ihon ja jalat. Suojaava-vaatetusta aina kuluneet ulkopuolella.

Iho tarvitsee paljon suojaa, mistä Bites (Eläimet, ihminen) , pistot (Hyönteiset, Neulat) , infektiot (Bakteerit, sienet, taudit, virus) Säteilyskeskus (Heat, Solar, Nuclear) , Valotus (Acid, palo, Frost, teräviä reunoja, märkä) .



**Vaatetus** on valmistettu luonnonkuiduista: eläinten vuodat, silkki, plantfiber, puuvillaa tai villaa. Keinotekoinen-kuituja ei käytetä vaatteita ja kaikkea koskettava ihmisen ihoa. Keinotekoisien-kuitujen vaatteiden päät, olevan varaston kierrätetään muihin tarkoituksiin.

**jalat suojaus (Sukat, saappaat)** ilmastosta ja kolhuilta. Iho, varpaat ja nilkat ovat vaarassa. Outside käytä aina jalka suojaa.

**Sukat** ovat valmistettu puuvillaa, villaa tai puuvillaa, villaa sekoitus (Ei synth- ETIC kuituja) mikä tahansa väri tahansa kuvio. Sukat on puhdasta hopeaa hiukkasia (Ei metalliseos) kudottu, jolloin anti-bakteeri, anti-mikrobi ja antistaattiset ominaisuudet, vähentää hajua. Sukat kattaa jalat ylös 7cm edellä nilkat.

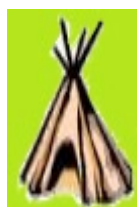


**kengät** on ylempi suojaava nahka (Ei muovista) , Sisempi pehmeää nahkaa (Ei muovista) , Pohjat nahkaa tai kumia (Voidaan kierrättää) . Saappaat on suojella jalat jopa 7 cm nilkat. **Merkintä!** Jalka suoja, joka ei suoja (Sandal, Puhelin, Thongs) jalat ja nilkat ovat hyödyttömiä. Jalka suojele pitää aina käyttää ulkona. Avojaloin ulkopuolella on epäterveellistä.

**Käsi-** suojan muodossa Käsineet on kulunut! Käsineet on valmistettu nahasta, puuvillaa, villaa tai puuvillaa, villaa sekoitus (Ei synteettiset kuidut) mikä tahansa väri tahansa kuvio.



Suojaava-vaatteet on aina käytettävä kun ulkopuolella.



**Suojaava-Shelter ( koti, elävä, työ)** inhimillinen tarve. Suoja rikollisuus (Security) elementit (Sää) , Tulipalo, hyönteiset ja pilaantumisen . Edullinen Suojaava-Shelter on 1 GOD antama oikeus! Säilytysyhteisö-Guardian mieluummin Cluster hou- laulaa (Yhteisö-elävä) . Kodittomaksi, että Shire vika!

Suojaava-Turvakodit Survival, turvallisuus, mukavuus ..