



## Vremenski trokut

Custodian Guardian kratkoročno New Age upravljanje vremenom: **CG Vremenski trokut** (CG sat, CG dnevna rutina, Shire noćni policijski sat, spavanje)!



**1 Bog** stvoreno vrijeme za mjerenje početka i kraja!

### Vremenski trokut



Početak dana: 0 sati **Izlazak sunca**

**Rani danje** od 0 - 7 sati

7 sati je **Sredina dana**

**Kasni danje** od 7 - 14 sati

14 sati je **Zalazak sunca**

**Noćje** od 14 - 21 sat

### CG sat

**Kustod Guardian Clock (CG sat)** na kratak rok (sat) time management, zamjenjuje sve ostale satove. Dan ima 21 sat > 1 sat ima 21 minutu > 1 minuta ima 21 sekundu > 1 sekunda ima 21 treptaj > 1 treptaj ima 21 bljesak > 1 bljesak ima 21 klik! 1 dan ima 21 sat; 441 minuta; 9,261 sekunda; 194 481 treptaja; 4,084,101 bljesak; 85,7666,121 klikova!

Sat i sat koriste zaslon u 3 retka:

14 h 12 m 16 s **Linija 1:** 14<sup>th</sup> sat, 12 minuta, 16 sekundi.

207 dy 4 dw **Redak 2:** 207<sup>th</sup> dan u godini, 4<sup>th</sup> dan u tjednu

Y 1 M 8 W 2 D 4 **Redak 3:** 1. godina - 8. mjesec - 2. tjedan - 4. danili

Sredina tjedna 2. tjedna u Jupiterovu mjesecu 1. godine

Tjedan imenovanja: Dan

1. dan      2. dan      dan 3      Sredina nedjelje      dan 5      Vikend      Zabavan dan

1<sup>sv</sup> Dan      2<sup>nd</sup> Dan      3<sup>rd</sup> Dan      4<sup>th</sup> Dan      5<sup>th</sup> Dan      6<sup>th</sup> Dan      7<sup>th</sup> Dan

nedjelja\*      ponedjeljak\*      utorak\*      srijeda\*      četvrtak\*      petak\*      subota\*

\*poganski kalendar

Štoperica bi također prikazivala vrijeme treptanja, treptanja i klika...CG Klock se prikazuje satom, satom i štopericom. Zamolite svog urara da vam donese 1 (21 sat, sat, štoperica,..).

O sati se postavljaju svake godine nakon najkraće noći pri izlasku sunca. Svaka 73 dana (5 puta godišnje) 0 sat je poništen (ljetno računanje vremena). Ljetno računanje vremena potrebno je kako biste ustali što bliže izlasku sunca. Ustajanje u zoru je prirodno i zdravo.



## CG dnevna rutina

'Dnevna rutina' neophodna je za ispunjavanje 'Obveze 2 (Zaštitite ljudsko tijelo)' i budite spremni suočiti se s nadolazećim izazovima. Ustanite, popijte čašu lagano ohlađene filtrirane vode, idite na WC, odradite 'Daily Fit' (vježbe), štovati 'Dnevna molitva', oprati lice i ruke, doručkovati, obući se. Provjerite svoj 'Planer'. Sada ste spremni za izazove. Ugodan dan, **May 1 Bog** Blago tebi! Izlazeći vani uvijek nosite odgovarajuću zaštitnu odjeću.

'Dnevna rutina' uključuje čistoću i hranjenje ne samo 'ja' nego i svih drugih ljudi i stvorenja koja ovise o vama. Operite ruke nakon svakog posjeta toaletu i prije svakog hranjenja. Operite lice prije svakog hranjenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja.



'Dnevna rutina' uključuje biti dobar i kažnjavati zlo. Biti dobar uključuje činiti 'Nasumična djela dobrote'. Budi dobar prema meni, ljudima oko sebe, zajednici, drugim stvorenjima, staništu... **1 Bog** voli slučajna djela dobrote. Kazniti zlo svaki put kada koristite 'Manifest davatelja zakona' kao vodič.

## 1000 godina 'Zla' dolazi kraju! **Budi dobar!**

### **Cage Evil!**

Nastojte 'tražiti, stjecati i primjenjivati znanje', 'učiti i podučavati', prenositi 'životna iskustva'. Učenje, poučavanje prenošenje životnih iskustava ključno je za korisnost



**1 Bog** ugodan život. Ove aktivnosti pomažu u 'usklađivanju' s lokalnim staništima i opstanku vrsta. Traženje stjecanja i primjena znanja pomaže pri odgovaranju **1 Bog** pitanja u Sudnjem danu.

### **Dnevni fit (vježbe)**

Svakodnevne vježbe koje su neophodne za zdravlje, dio su dnevne rutine. Doprinosavaju se svakog jutra. Dnevne vježbe povećavaju: sveukupno blagostanje, cirkulaciju krvi, aktivnost mozga, probavu hrane, želju za parenjem, toniranje mišića, samopoštovanje, stimulaciju imunološkog sustava. 7 vježbi su: Prsa, vjetrenjača, okvir vrata, bučica, klečanje, kuka, zakretanje. Svih 7 vježbi su za On, Ona i ponavljaju se.

Započnite s 1 ponavljanjem, povećajte do najviše 21. Koristite zdrav razum o tome koliko brzo postići maksimalan broj ponavljanja. Ustrajanje u svakodnevnom ponavljanju je korisno. Vježbanje 21 ponavljanje 1 dan i nevjebanje sljedeći nije korisno. Nakon završetka vježbi uspravite se, duboko udahnite i izdahnite do maksimuma. Učinite to 3 puta. Nastavite sa svojom dnevnom rutinom. **Bilješka!** Nevjebanje je znak potpune nebrige za tijelo, niskog samopoštovanja, lijenosti,...

**Prsa** Vježba 1: Stanite visoko, ruke savijene vodoravno prema podu palčevima dodiruju prsa. Pomaknite ruke unatrag što je više moguće (nemoj pucati). Zatim pomaknite ruke u prvobitni savijeni položaj. **Ponoviti (maks. 21)!**

**Vjetrenjača** Vježba 2: Stanite uspravno, ruku ispruženih u stranu vodoravno prema podu (t oblik). Usmjerite svoj pogled na jednu točku ravno ispred sebe. Počnite okretati u smjeru kazaljke na satu (s lijeva nadesno). Usredotočite se na točku vida dok vas tijelo koje se okreće ne prisili da je izgubite. Nastavite okretati ponovno fokusiranje što je prije moguće. Nastavite se okretati do točke vrtoglavice ili 21 okretaja što god nastupi 1<sup>sv</sup>. Duboko udahnite i napravite nekoliko koraka umirujući se. **Bilješka!** Početnici ili oni koji se oporavljaju od bolesti započinju s 1 okretanjem povećavajući do 21 okretaja maksimalno. **Upozorenje, uvijek prestanite kada počnete osjećati vrtoglavicu.**

**Okvir vrata** Vježba 3: Stanite uspravno u okviru otvorenih vrata sa stopalima u širini kukova i laktovima savijenim prema gore pod pravim kutom (90°, oblik trozuba). Pritisnite laktove o strane okvira vrata dok ne osjetite napetost između lopatica, zadržite (broji 10), otpustite napetost. Nakon otpuštanja napetosti udahnite kroz nos ravnomjerno puneći pluća do maksimuma, zadržite (broj 3), zatim polako izdahnite kroz usta do max. **Bez ponavljanja!**

**Bučica** Vježba 4: Koristi se 1 bučica He (4 kg), Ona (2 kg). **Nemojte koristiti 2 bučice.** Stanite uspravno sa nogama razmaknutim u širini kukova, laktovima sa strane, dlanovima okrenutim prema naprijed. Podignite bučicu lijevom rukom savijajući lakat dok podlaktica je pod pravim kutom (90°). Polako stisnite bicepse, podižući bučicu prema gore prema držanju ramena (broj 3), zatim polako spustite bučicu u početni položaj, **ponoviti (1-7)**. Promjena u desnu ruku, **ponoviti (1-7)**.



**Klečeći** Vježba 5: Kleknite na prostirku za molitvu, uspravno tijelo, ruke čvrsto naslonjene na stražnjicu. Nagnite glavu prema naprijed dok brada ne dodirne prsa. Sada polako zabacite glavu unazad što je više moguće, istovremeno se nagnite unatrag što je više moguće držeći ruke čvrsto na stražnjici. **Ponoviti (maks. 21)!**

**Kuka** Vježba 6: Na prostirci za molitvu (zaštititi od hladnoće) ležite ravno na leđa, ispruženih ruku s dlanovima prema dolje uz tijelo. Sada polako nagnite glavu

naprijedraširenih ruku dlanovima prema dolje uz tijelo. Sada polako nagnite glavu prema naprijed dok brada ne dodirne prsa, istovremeno podignite noge, koljena ravna, okomita(90°)držati(broj 3),zatim se polako vrati(glava, noge)na početak.Ponoviti(maks. 21)!

**OkretniEvježba 7:**Na prostirci za molitvu(zaštititi od hladnoće)lezite na leđa, ispruženih ruku s dlanovima prema dolje.Sada savijena koljena pete dodiruju stražnjicu. Držeći dlanove čvrste na prostirci, zakrenite koljena udesno dok ne dodirnu prostirku. Zatim zakrenite koljena ulijevo dodirujući strunjaču.Ponovite zakretanje udesno i ulijevo brojeći svaki zakret ulijevo. Napravite 21!

## 1 Bog čeka da čuje od tebe!

### Dnevnomolitva

dragi**1 Bog**, Stvoritelj najljepšeg svemira Pomozi mi da budem čist, suosjećajan i ponizan koristeći**7** Svici kao vodič:

Štitit ću tvoje kreacije i kaznit ću zlo.

Zauzeti se za nepravedno napadnute, obespravljene, slabe i potrebite Nahraniti gladne, pružiti utočište beskućnicima i utješiti bolesne

Objavite: 1 Bog, 1 vjera, 1 crkva, svemir, čuvari, čuvari, hvala vam za danas

Vaš najskromniji vjerni skrbnik čuvar (1<sup>svime</sup>) Za slavu**1**

**Bogi** Dobro čovječanstva

Ova molitva se koristi svakodnevni dio dnevne rutine, sami ili u grupi na bilo kojem mjestu koje želite. Recitira se na svakom skupu CG.



### Dnevna prehrana

Dnevni must have, je pitka voda.Voda je hladna, filtrirana, pije sestakla(0,2 l)7 times(ujutro, doručak, rani užina, ručak, kasni užina, večera, noć).Ukupno 1,4 l.

Ovih 7 čaša vode mogu se nadopuniti drugim pićima na bazi vode: Mljevena kava, kakao prah, čaj(crna, zelena, biljna).

Poslužuju se topli ili hladni. Sokovi od povrća su dobri. Bez voćnog soka, bez limunade! Dijete najviše**NejeFruktoza!**

**Svaki dan u tjednu ima temu:**

1. dan:Povrće;2. dan:Perad;dan 3:Sisavac; Sredina nedjelje:Reptil;5.

dan:Plodovi mora;Vikend:Orašasti plodovi, sjemenke; Zabavan dan:

Insekti.



Hranite 5 puta dnevno: 'Doručak, rani međuobrok, ručak, kasni međuobrok, večera'. Ujutro, doručak uključuje, Kruh, med, bilje, začini, jaje, luk,..

Rani snack uključuje, Kruh, Margarin, Bilje, Začini, naribani sir, luk,..

Ručak uključuje, Salata,...

Kasna užina uključuje, Voće i/ili orašasti plodovi i/ili bobičasto voće. Večera uključuje, Povrće, dnevna tema,...



7 namirnica koje biste trebali jesti svaki dan: gljive (gljiva), žitarice (ječam, leća, kukuruz, zob, proso, kvinoja, riža, raž, sirak, pšenica), ljute papričice, luk (smeđi, vlasac, češnjak, zeleni, poriluk, crveni, proljetni), peršin, slatka paprika, povrće (šparoge, grah, brokula, mrkva, cvjetača, klice,..). Uživajte u zdravoj ishrani! Prije jela dolazi Hvala!

## 1 Bog čeka da čuje od tebe!

### Hvala vam molitva

dragi 1 Bog, Stvoritelju najljepšeg svemira. Hvala ti što me opskrbljuješ svakodnevnim pićem i hranom Živim po tvojoj posljednjoj poruci

Trudim se da zaslužujem hranu svaki dan Neka budem pošteđen mučne žeđi i utruće gladi. Vaš najskromniji vjerni čuvar-čuvar (1. svime) Za slavu 1 Bogi Dobro čovječanstva



Koristite ovu molitvu prije svakog hranjenja!



**Izbjegavajte** nezdrava prehrana: Alkohol, umjetni zaslađivač, fruktoza (glukoza, šećer), Genetski modificirana hrana (GM), gotova hrana.. Masna, slana, slatka brza hrana. Gazirano piće koje sadrži: alkohol, kofein, kola, natrij, zaslađivač!



## Dnevni planer

Tehnički podaci

Redoslijed stranica, upute: Dnevno: Rutina, molitva, fit. Kontakti:

Hitna pomoć, Adrese molitve: Plan, planer, vrijeme

Planer\* stranica je podijeljena u 2 stupca: 'Plan' / 'Analizirati'

\* Tjedni planer: samo 52 stranice. Dnevni planer: Samo 365

stranica. Dodatak stranica, upute:



Vrijeme:CG sat, noćni policijski sat u Shireu, CG kalendar, zabavne dnevne teme  
Pasha-Planer:Samo 1 stranica.Quattro planer:Samo 1 stranica

7 svitaka(Pregled),Karta, Mjere Plus!

Prazne stranice za pisanje 'Ideja'.

Korištenje

Dan zabave analizirajte svoje radnje u odnosu na trenutni plan i unesite svoje planove za sljedećih 6 dana(1.-6. dan).

Kada koristite planer na poslu ili učenju, nemojte dopustiti da vas vrijeme kontrolira! Vrijeme se ne koristi za požurivanje ljudi.Ljudsko tijelo nije stvoreno za žurbu.

Ne dopustite da se ideje zaborave ili izgube.Svakodnevno se smišlja mnogo ideja koje se brzo zaborave ili izgube. Razlog tome je što nisu sačuvani, zabilježeni ili zapisani.Najbolji su izgubljeni!

Pamćenje je nepouzđano kada je u pitanju očuvanje i njegovanje novih ideja.Nosite bilježnicu(planer)ili rekorder sa sobom i kad se ideja razvije, sačuvaj je! Tjedno bilježite svoje ideje!

**1 Bog čeka da čuje od tebe!**

**Planer**molitva

dragi**1 Bog**, Stvoritelj najljepšeg svemira Pomozi mi isplanirati dnevnu rutinu

Analizirat ću i pregledati svoj plan.

Potaknut ću druge da koriste planer.

Hvala na mom planeru

Nastojim ga koristiti za kratkoročno i dugoročno planiranje Za slavu**1 Bogi** dobrobit čovječanstva



Ova molitva se koristi u jutarnjem dijelu 'Dnevnice'!



Spavati

Odmor je potreban za preživljavanje i dobro zdravlje.Glavni odmor je 'Spavanje'. Završava dnevnu rutinu. 1/3 dana provodimo ležeći, dio toga uključuje spavanje. Da bi preživjelo ljudsko tijelo treba san!Trebalo bi 7 sati. Nedostatak sna vodi u smrt, ali tek nakon vrlo bolnog prolaska kroz depresiju i izljeve ludila.

Kako biste dobili miran i revitalizirajući san, spavaća soba je što tamnija. Neophodna je odsutnost unutarnje i vanjske buke.Noćni policijski sat čini ovo

moguće. 'Shire' provesti 'Noćni policijski sat'.

**Prije lijeganja na spavanje postoje preduvjeti.**

Trebalo je proći 1 sat od hranjenja i čišćenja. Operite zube i operite cijelo tijelo prije spavanja. Klanjajte 'Molitvu za spavanje'.

**1 Bog čeka da čuje od tebe!**

**Spavati** Molitva

dragi **1 Bog**, Stvoritelju najljepšeg Svemira Zaštiti me kad sam najranjiviji

Zaštiti me od uznemirujućih zlih misli Pusti me da imam miran, ljekovit revitalizirajući san Ne dopusti da briga poremeti moje snove i san Pusti me da se sjećam samo slatkih snova

Za slavu **1 Bogi** Dobro čovječanstva



Ova molitva se koristi prije odlaska na spavanje!



Uzmi čašu za piće (bez plastike) napunjen s 0,2 l filtrirane vode (ništa dodano) na svakom noćnom ormariću. Svaku večer prije spavanja stavite čašu na noćni ormarić. **Bilješka!** Pijte tijekom noći svaki put nakon što ste bili na toaletu i kada imate suho grlo, popijte odmor kad ujutro ustanete.

Uzmite 1 staklenu zdjelu zlatne boje (1 samo za parove) koji sadrži biljni pripravak (aromaterapija) na noćnom ormariću pokraj prozora!

Normalno je imati 2 spavanja s pauzom između. Treba li ustati (idem na wc..), po povratku sjednite na rub kreveta, popijte malo vode. Radite sljedeće vježbe (Sve vježbe se rade sjedeći na rubu kreveta, koljena široko razmaknutih ramena). Svaki put kad ustanete radite drugu vježbu.

**1<sup>st</sup> Vježba:** Stavite dlanove\* ruku uz vanjsku stranu koljena. Pritisnite ruke prema unutra i koljena prema van, zadržite 7 sekundi (osjećate napetost u rukama, nogama, ramenu). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. \*varijacija koristiti šake.

**2<sup>nd</sup> Vježba:** Stisnite šake\* postavite ih na unutarnju stranu koljena. Pritisnite šake prema van i koljena prema unutra, zadržite 7 sekundi (Osjećate napetost u rukama, nogama, truhu). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, ležite, dobro spavajte. \*varijacija koristite ravne dlanove.

**3ra Vježba:** Savijte ruke (90%) u razini prsa okrenuti lijevu ruku prema gore savijajući prste, okrenuti desnu ruku prema dolje savijajući prste. Čvrsto spojite prste. Sada povucite ruke u suprotnom smjeru, držite 7 sekundi (Osjećate napetost u prstima, rukama, prsima). Opustite se, udahnite, bez ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.

**4. vježba:** Savijte ruke (90%) u razini prsa okrenite lijevu ruku prema gore, okrenite desnu ruku u šaku. Stavite šaku u ruku i pritisnite prema dolje, istovremeno pritisnite otvorenu ruku prema gore, držite 7 sekundi. Obrnuti, zadržati 7 sekundi (Osjećate napetost u šakama, rukama, vratu, prsima). Opustite se, udahnite i popijte gutljaj vode, lezite, dobro spavajte. Bez ponavljanja.

Osobe s napetim leđima svakoj vježbi dodaju ovu vježbu: Stavite ruke na koljena. Zabacite glavu unatrag, savijte se unazad, a zatim se zaljulajte naprijed bez gubitka kontakta s koljenima (Osjećate napetost u rukama, leđima, trbuhu). Opustite se, udahnite, 7 ponavljanja, pijuckajte vodu, lezite, dobro spavajte.

**Bilješka!** Ljudi koji puno sjede tijekom dana. Morate raditi 1 noćnu vježbu naizmjenično svaka 2 sata.

**Ujutro nakon 7 sati sna:**

Ustanite, popijte čašu filtrirane vode, idite na WC, odradite 'Daily Fit' (vježbe), klanjati 'Dnevni namaz', oprati lice, ruke, doručkovati, obući se. Provjeri svoj Planer'. Sada ste spremni za životna iskustva. Prilikom izlaska na otvoreno nosite zaštitnu odjeću i zaštitu za glavu, oči i noge.

Uskraćivanje sna je mučenje! Mučenje kao sredstvo ispitivanja nije prihvatljivo. Mučitelji odgovaraju: **MSR7**

Skrbnik koristi: CG NAs (standard New Age) BS-1 (standardna posteljina)! Zahtijevati odsutnost vanjske buke noću (noćni policijski sat)!

Noćni policijski sat

Ljudsko tijelo nije dizajnirano da bude noćno. Ljudi su zloupotrijebili svoju moć mozga kako bi stvorili noćni način života. Ovakav način života nije koristan za dobro zdravlje. Noćni policijski sat potreban je za dobro zdravlje.

Noćni policijski sat u trajanju od 7 sati od 14 do 21 sat \*je obavezno. Za dobro zdravlje, smanjenje potrošnje energije, smanjenje zagađenja, zaštitu divljih životinja. Smanjenje kriminala, smanjenje troškova za državu, poticanje umnožavanja. \*(22-6 sati, 24-satni paganski sat)

Nitko ne radi (sve je zatvoreno) osim minimalne hitne osobne. Ne troši se energija osim za nuždu ili grijanje! 1 javna informativna radio postaja je dopuštena, sva ostala zabava je isključena! Nijedna proizvodnja, ured ili trgovac na malo ne smiju upravljati niti koristiti energiju! Kuće mogu koristiti



grijanje (obuci se toplo), hlađenje (svjetla haljina) u ekstremnim vremenskim uvjetima.

Noćni policijski sat je obavezan. Za dobrobit ljudskog tijela i lokalnog staništa. Shire provodi noćni policijski sat kroz Shire Rehabilitation **MSR1**. Ponovljeni prijestupnici idu u pokrajinsku rehabilitaciju **MSR3**.



Noćni policijski sat dospasi planet Zemlju!

**AS it is Written It Shall Be**

**1 GOD**



**1 FAITH**



**1 Church**

**Universe  
Custodian  
Guardians**

**Law-Giver Manifest**