



Tyd driehoek

Bewaarder Voog korttermyn New Age tydsbestuur: **CG Tyd driehoek** (CG-klok, CG Daaglikse roetine, Shire-aandklokkeël, Slaap)!



1 Godtyd geskep om begin en einde te meet!

Tyd driehoek



Dag begin: 0 ure **Sonopkoms**

Vroeë dag is van 0 - 7 uur

7 uur is **Middag**

Laat dag is van 7 - 14 uur

14 uur is **Sonsondergang**

Nag is van 14 - 21 uur

CG horlosie

Bewaarder Voog Klok (CG-klok) vir kort termyn (uur) tydbestuur, vervang alle ander horlosies. 'n Dag het 21 uur > 1 uur het 21 minute > 1 minuut het 21 sekondes > 1 sekonde het 21 flitse > 1 flits het 21 flitse > 1 flits het 21 klike! 1 dag het 21 uur; 441 minute; 9 261 sekondes; 194 481 knipsels; 4 084 101 flits; 85 7666 121 klike!

Horlosie en horlosie gebruik 'n 3 lynskerm:

14 h 12 m 16 s **Reël 1:** die 14^{ste} uur, 12 minute, 16 sekondes. **Reël 2:**

207 dy 4 dw 207^{ste} dag van die jaar, 4^{ste} dag van die week

Y 1 M 8 W 2 D 4 Reël 3: jaar 1 - Maand 8 - Week 2 - Dag 4 of

Middel van week van week 2 in Jupiter-maand van jaar 1

Naamgewing week: **Dag**

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Midweek	Dag 5	Naweek	Pretdag
1 st Dag	2 ^{de} Dag	3 rd Dag	4 ^{ste} Dag	5 ^{ste} Dag	6 ^{ste} Dag	7 ^{ste} Dag
Sondag*	Maandag*	Dinsdag*	Woensdag*	Donderdag*	Vrydag*	Saterdag*

*heidense kalender

Die stophorlosie sal ook flikker-, flits- en kliktyd wys ... Die CG-klok word deur klok, horlosie en stophorlosie vertoon. Vra jou horlosiemaker om vir jou 1 te kry (21 uur horlosie, horlosie, stophorlosie, ..).

O-ure word elke jaar na die kortste nag by Sonop gestel. Elke 73 dae(5 x 'n jaar)0 uur is teruggestel(somertyd). Dagligbesparing is nodig om so na as moontlik aan sonsopkoms op te staan. Om met sonsopkoms op te staan is natuurlik en gesond.



CG Daaglikse roetine

'n 'Daaglikse roetine' is noodsaaklik om 'Verpligting 2' na te kom(Beskerm die menslike liggaam)' en wees gereed om komende uitdagings die hoof te bied.Staan op, drink 'n glas ligweg verkoelde gefiltreerde water, gaan toilet, doen 'Daily Fit' (oefeninge),aanbidding 'Daaglikse Gebed', was gesig en hande, eet ontbyt, trek aan. Gaan jou 'Beplanner' na.Nou is jy gereed vir uitdagings. Lekker dag, mei1 God gesondheid'.As u buite gaan, dra altyd geskikte beskermende klere.

'n 'Daaglikse roetine' sluit netheid en voeding in, nie net van 'ek' nie, maar alle ander mense en wesens wat van jou afhang. Was hande na elke toiletbesoek en voor elke voeding. Was gesig voor elke voeding.Borsel tande en was die hele liggaam voor jy gaan slaap.



'n 'Daaglikse roetine' sluit in om goed te wees en om die Bose te straf.Om goed te wees behels doen'**Willekeurige dade van Vriendelikheid**'. Wees vriendelik met my, met mense rondom jou, die gemeenskap, ander wesens, die habitat...1 Godhou van Random dade van Vriendelikheid.Straf Evil elke keer gebruik die'**Wetgewer Manifest**' as gids.

1000'e jare van 'Evil' kom tot 'n einde! Wees goed!Cage Evil!

Probeer om 'Kennis te soek, te verkry en toe te pas', 'Leer en onderrig', 'Lewenservarings' deur te gee.Leer, Onderrig oordra Lewenservarings is noodsaaklik vir 'n bruikbare



1 Godaangename lewe.Hierdie aktiwiteite help om te 'harmoniseer' met die plaaslike habitat en oorlewing van spesies. Soek om kennis op te doen en toe te pas, help met antwoorde1 Godse vrae oor die oordeelsdag.

Daaglikse fiksheid(oefeninge)

Daaglikse oefeninge wat 'n goeie gesondheid moet, is deel van 'n daaglikse roetine.Hulle word elke oggend voltooi. Daaglikse oefeninge neem toe: alledaagse welstand, bloedsirkulasie, breinaktiwiteit, voedselvertering, paringsdrang, spierversterking, selfbeeld, stimulering van immuunstelsel.Die 7 oefeninge is: Bors, windpomp, deurraam, halter, kniel, haak, draai. Al 7 oefeninge is vir Hy, Sy en word herhaal.

Begin met 1 herhaling, verhoog tot 'n maksimum van 21. Gebruik gesonde verstand oor hoe vinnig om maksimum herhalings te bereik. Om aan te hou met daaglikse herhalings is voordelig. Om 21 herhalings vir 1 dag te oefen en die volgende nie te oefen nie, is nie voordelig nie. Nadat u die oefeninge voltooi het, staan regop, asem diep in en asem dan uit tot die maksimum, doen dit 3 keer. Gaan voort met jou daaglikse roetine. **Let wel!** Om nie te oefen nie is 'n teken van totale miskenning van die liggaam, lae selfbeeld, luiheid,...

Bors Oefening 1: Staan lang arms gebuig horisontaal na die vloer duime wat bors raak. Beweeg arms so ver as moontlik terug (moenie snap nie). Beweeg dan arms na die oorspronklike gebuigde posisie. **Herhaal (21 maksimum)!**

Windpomp Oefening 2: Staan hoog, arms sywaarts uitgestrek horisontaal na die vloer (t vorm). Fokus jou visie op 'n enkele punt reguit vorentoe. Begin kloksgewys draai (Links na regs). Fokus op die visiepunt totdat die draaiende liggaam jou dwing om dit te verloor. Hou aan om so gou moontlik te herfokus. Hou aan om te draai tot die punt van duiseligheid of 21 draaie wat ook al kom 1 st. Asem diep en stap 'n paar treë om jouself te stabiliseer. **Let wel!** Beginner of herstel van siekte begin met 1 beurt verhoog tot maksimum 21 beurte.

Waarskuwing, stop altyd wanneer jy duiselig begin voel.

Deurraam Oefening 3: Staan regop in oop deurkosyn met voete heupwydte uitmekaar elmboë buig reghoekig opwaarts (90°, drietandvorm). Druk elmboë teen kante van deurkosyn totdat jy spanning tussen skouerblaas voel, hou vas (tel 10), los spanning. Na die vrystelling van spanning inasem deur die neus en vul die longe eweredig tot maksimum, hou vas (tel 3), asem dan stadig uit deur die mond tot maksimum. **Geen herhalings nie!**

Halter Oefening 4: 1 halter word gebruik Hy (4 kg), sy (2 kg).

Moenie 2 Dumbbells gebruik nie. Staan regop met voete heupwydte uitmekaar elmboë na jou sye palms na vorentoe.

Tel halter op met linkerhand buig jou elmboog tot

voorarm is in 'n regte hoek (90°). Druk die biceps stadig, lig halter op na skouerhou (tel 3), laat sak dan die halter stadig na die beginposisie, **herhaal (1-7)**. Verander na regterarm, **herhaal (1-7)**.



Kniel Oefening 5: Kniel op 'n gebedsmatjie liggaam regop, hande stewig geplaas teen boude. Kantel kop vorentoe totdat ken bors raak. Kantel nou kop stadig terug so ver as wat dit gaan, leun terselfdertyd so ver as moontlik terug en hou jou hande ferm op die boude. **Herhaal (21 maksimum)!**

Haak Oefening 6: Op 'n gebedsmatjie (beskerm teen koue) lê plat op jou rug, uitgestrekte arms palms af teen lyf. Kantel nou die kop stadig

vorentoeverlengde arms palms af teen lyf. Kantel nou kop stadig vorentoe totdat ken bors raak, lig terselfdertyd jou bene op, knieë reguit, vertikaal(90°)hou(tel 3),keer dan stadig terug(kop, bene)tot begin.Herhaal(21 maksimum)!

DraaiEoefening 7:Op 'n gebedsmatjie(beskerm teen koue)lê plat op jou rug, uitgestrekte arms palms na onder.Nou gebuig knieë hakke raak boud. Hou handpalms ferm op mat draai knieë na regs totdat hulle mat raak. Draai dan knieë na links en raak aan die mat.Herhaal regs en links draai elke linker draai tel. doen 21!

1 God wag om van jou te hoor!

Daagliksegebed

Liewe**1 God**, Skepper van die mooiste Heelal Help my om skoon, deernisvol en nederig te wees Gebruik die**7** Rollees as gids:

Ek sal jou skeppings beskerm en die kwaad straf.

Staan op vir die onregverdig aangeval, benadeelde, swak en behoeftige

Voed die hongeres, skuil haweloses en troos siekes

Verkondig: 1 God, 1 Geloof, 1 Kerk, Heelal Bewaarder Voogde

Dankie vir vandag

Jou mees nederige getroue voog van voog (1stnaam)

Ter eer van**1 Goden** die goeie van die mensdom

Hierdie gebed word elke dag deel van 'n daaglikse roetine gebruik, alleen of in 'n groep op enige plek wat jy wil. Voorgelees by elke CG-byeenkoms.



Daaglikse voeding

Daaglikse moet hê, is drinkbare water.Water is koel, gefiltreer, drink aglas(0,2 l)7 jymev(oggend, ontbyt, vroegdag versnapering, middagete, laat dag versnapering, aandete, nag).Altesaam 1,4 l.

Die 7 glase water kan aangevul word met ander watergebaseerde drankies:Gemaalde koffie, kakaopoeier, tee(swart, groen, kruie). Dit word warm of koud bedien. Groentesappe is goed. Geen vrugtesap, geen limonade! Dieet se grootsteGeenisFruktose!



Elke weeksdag het 'n tema:

Dag 1:Groente;Dag 2:Pluimvee;Dag 3:Soogdier; Midweek:

Reptiel;Dag 5:Seekos;Naweek:Neute, sade; Prettdag:

Insekte.

Voer 5 keer per dag:'Ontbyt, Vroeë versnapering, Middagete, Laat versnapering, Aandete'. Oggend, ontbyt sluit in, Brood, heuning, kruie, speserye, eier, ui, ..

Vroeë versnapering sluit in, Brood, Margarien, Kruie, Speserye, gerasperde kaas, ui, ..

Middagete sluit in, Slaai, ...

Laat Snack sluit in, Vrugte en of Neute en of bessies.

Aandete sluit in, Groente, dagtema, ...



7 kosse wat daaglik geëet moet word: Swamme(sampioen), korrels(garslens, mielies, hawer, gierst, quinoa, rys, rog, sorghum, koring), warm brandrissies, uie(bruin, grasuie, knoffel, groen, prei, rooi, lente), Pietersielie, Soet Capsicum, Groente(aspersies, boontjies, broccoli, wortels, blomkool, spruite, ..). Geniet gesonde eetgewoontes! Voor eet kom Dankie!

1 God wag om van jou te hoor!

Dankiegebed

Liewe 1 God, Skepper van die mooiste Heelal Dankie dat jy my voorsien van Daaglikse drank en kos Lewe volgens jou nuutste boodskap

Ek streef daarna om elke dag voeding te verdien. Mag ek angswekkende dors en verdoofde hongerpyne gespaar bly. Jou nederigste getroue voog (1st naam) Ter eer van 1 Goden die goeie van die mensdom



Gebruik hierdie gebed voor elke voer!



Verhoed ongesonde voeding: Alkohol, kunsmatige versoeter, fruktose(glukose, suiker), Geneties gemodifiseerde voedsel(GM), vervaardigde kos.. Vetterige, sout, soet kitskos. Koolzuurhoudende drankie wat bevat: Alkohol, kafeïen, kola, natrium, versoeter!



Daaglikse beplanner

Spesifikasies

Volgorde van bladsye, instruksies: Daaglikse: Roetine, Gebed, Fiks. Kontakte: Noodgeval, Adresse. Gebede: Beplan, beplanner, tyd

Beplanner* bladsy is in 2 kolomme verdeel: 'Beplan' / 'Analiseer'

* Weeklikse beplanner: Slegs 52 bladsye. Daaglikse beplanner: Slegs 365

bladsye. Bylaag van bladsye, instruksies:

Tyd:CG-klok, Shire Night Curfew, CG-kalender, prettag-temas Pasga-
Beplanner:Slegs 1 bladsy.Quattro Beplanner:Slegs 1 bladsy

7 Rolle(Oorsig),Kaart, Maatreëls Plus!Leë
bladsye om 'Idees' neer te skryf.

Gebruik

Prettag ontleed jou optrede teenoor die huidige plan en voer jou planne vir
die komende 6 dae in(dae 1-6).

Wanneer jy jou Beplanner by die werk of studeer gebruik, moenie dat 'Tyd' jou beheer nie! Tyd moet nie
gebruik word om mense haastig te maak nie.Die menslike liggaam is nie ontwerp om haastig te wees
nie.

Moenie dat idees vergeet of verlore gaan nie.Elke dag word baie idees
uitgedink en vinnig vergeet of verlore. Die rede hiervoor is dat hulle nie
bewaar, opgeteken of neergeskryf is nie.Die beste is verlore!

Geheue is onbetroubaar wanneer dit kom by die behoud en koestering van nuwe
idees.Dra 'n notaboek(beplanner)of blokfluit saam met jou en wanneer 'n idee
ontwikkel, bewaar dit! Dien jou idees weekliks in!

1 God wag om van jou te hoor!

Beplannergebed

Liewe**1 God**, Skepper van die mooiste Heelal Help my om
my daaglikse roetine te beplan
Ek sal my plan ontleed en hersien. Ek sal ander
aanmoedig om 'n Beplanner te gebruik Dankie,
vir my Beplanner
Ek poog om dit te gebruik vir kort- en langtermynbeplanning
vir die eer van**1 Goden** die goeie van die mensdom



Hierdie gebed word gebruik in die oggenddeel van die 'Daglikse Roetine'!



Slaap

Rus is nodig vir oorlewing en goeie gesondheid.Die hoofrus is 'Slaap'. Dit beëindig 'n
daaglikse roetine. 1/3 van elke dag word deurgebring deur te lê, deel hiervan behels
slaap. Om te oorleef het 'n menslike liggaam slaap nodig!7 uur behoort te doen.
Gebrek aan slaap lei tot die dood maar eers na 'n baie pynlike deurgang deur
depressie en uitbarstings van waansin.

Om 'n rustige, herlewende slaap te kry, is 'n slaapkamer so donker as moontlik. 'n
Afwesigheid van interne en eksterne geraas is 'n moet.Nagklokkeel maak dit

moontlik. 'Shire' implementeer 'Nag-aanklokkeel'.

Daar is voorvereistes voor jy gaan lê om te slaap.

1 uur moes verloop het sedert voer en skoonmaak. Borsel tande en was die hele liggaam voor jy gaan slaap. Aanbid 'Slaapgebed'.

1 God wag om van jou te hoor!

SlaapGebed

Liewe **1 God**, Skepper van die mooiste Heelal Beskerm my wanneer ek die kwesbaarste is

Beskerm my teen onrusbarende Bose gedagtes Laat my rustige, genesende, herlewende slaap hê Moenie dat bekommernis my drome en slaap ontwig nie Laat my net die lieflike drome onthou

Vir die eer van **1 Goden** die goeie van die mensdom



Hierdie gebed word gebruik voordat jy gaan slaap!



Drink 'n glas (geen plastiek nie) gevul met 0,2 l gefiltreerde water (niks bygevoeg nie) op elke bedkassie. Sit elke aand voor jy gaan slaap glas op die bedkassie. **Let well!** Drink gedurende die nag elke keer nadat jy 'n toilet besoek het en wanneer jy 'n droë keel het, drink rus wanneer jy soggens opstaan.

Het 1 goudkleurige glasbak (1 slegs vir dubbels) kruiekonkoksie bevat (aromaterapie) op venster kant bedkassie!

Dit is normaal om 2 slaapplekke te hê met 'n pouse tussenin. Moet jy opstaan (om toilet toe te gaan..), wanneer jy terugkom, sit op die bed se rand, drink 'n bietjie water. Doen die volgende oefeninge (Alle oefeninge word gedoen terwyl jy op die bed se rand sit, knieë skouer wyd uitmekaar). Doen elke keer as jy opstaan 'n ander oefening.

1st Oefening: Plaas die palms* van jou hande teen die buitekant van jou knieë. Druk hande na binne en knieë na buite, hou 7 sekondes (jy voel spanning in arms, bene, skouer). Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap goed. *variasie gebruik vuiste.

2^{de} Oefening: Maak vuiste* plaas hulle teen die binnekant van jou knieë. Druk vuiste na buite en knieë na binne, hou 7 sekondes (jy voel spanning in arms, bene, maag). Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap goed. *variasie gebruik plat palms.

3rd Oefening: Buig arms(90%) op borsvlak draai linkerhand opwaarts buig vingers, draai regterhand afwaarts buig vingers. Vergrendel vingers styf. Trek nou hande in teenoorgestelde rigting, hou 7 sekondes (Jy voel spanning in vingers, arms, bors). Ontspan, haal asem, geen herhalings nie, drink water, gaan lê, slaap goed.

4de Oefening: Buig arms(90%) op borsvlak draai linkerhand opwaarts, draai regterhand in vuur. Plaas vuur in hand en druk terselfdertyd af druk oop hand opwaarts, hou 7 sekondes. Keer terug, hou 7 sekondes (Jy voel spanning in hande, arms, nek, bors). Ontspan, haal asem en sluk water, gaan lê, slaap lekker. Geen herhalings nie.

Mense met gespanne rug voeg hierdie oefening by elke oefening: Plaas hande op knieë. Kantel kop terug, buig terug en wieg vorentoe sonder om kontak met knieë te verloor (Jy voel spanning in arms, rug, maag). Ontspan, haal asem, 7 herhalings, drink water, gaan lê, slaap goed.

Let wel! Mense wat bedags baie sit. Moet elke 2 uur 1 van die nag oefeninge in rotasie doen.

In die oggend na 7 uur se slaap:

Staan op, drink 'n glas gefiltreerde water, gaan toilet, doen 'Daily Fit' (oefeninge), aanbid 'Daaglikse gebed', was gesig, hande, eet ontbyt, trek aan. Kyk na jou Beplanner'. Nou is jy gereed vir lewenservarings. Dra beskermende klere en kop-, oog- en voetbeskerming wanneer jy buite gaan.

Om slaap te weerhou is marteling! Marteling as ondervragingsinstrument is nie aanvaarbaar nie. Martelaars word aanspreeklik gehou: **MSR7**

Bewaarder Voog gebruik: CG NA's (New Age-standaard) BS-1 (beddegoed standaard)! Eis afwesigheid van eksterne geraas in die nag (nag aandklokkeë!)

Nag aandklokkeë

Die menslike liggaam is nie ontwerp om nagtelik te wees nie. Mense het hul breinkrag misbruik om 'n nagtelike leefstyl te skep. Hierdie leefstyl is nie voordelig vir goeie gesondheid nie. Nagtydperk is nodig vir goeie gesondheid.

'n 7 uur aandklokkeë van 14-21 uur * is verpligtend. Vir goeie gesondheid, vermindering in energieverbruik, vermindering in besoedeling, beskerming van wild. Vermindering van misdaad, vermindering van koste vir die regering, moedig vermenigvuldiging aan.

*****(22- 6 uur, 24 uur heidense horlosie)

Niemand werk nie (alles is gesluit) behalwe minimum noodpersoonlik. Geen energie word gebruik nie, behalwe vir nood of verwarming! 1 publieke nuusradiostasie word toegelaat alle ander vermaak is afgeskakel! Geen vervaardiging, kantoor of kleinhandelaar mag energie bedryf of gebruik nie! Huise kan gebruik

verhitting(trek warm aan), verkoeling(rok lig)in uiterste weer.

Aandklokreël is verpligtend.Vir die welstand van die menslike liggaam en plaaslike habitat.'n Shire dwing nag aandklokreëls af deur Shire Rehabilitasie **MSR1**. Herhaalde oortreders gaan na Provinsiale Rehabilitasie**MSR3**.



Nag aandklokreël aanred planeet Aarde!

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest