



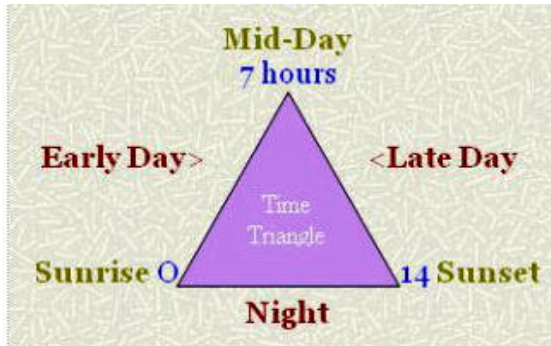
Triángulo temporal



Custodian Guardian a curto prazo Xestión do tempo da nova idade: **CG Triángulo temporal** (CG Klock, rutina diaria de CG, toque de queda de Shire, durmir)!

1 Deus tempo creado para medir o comezo e o final!

Triángulo temporal



Comezo do día: 0 horas **Amanecer**

Primeiro día é de 0 a 7 horas

7 horas son **Medio día**

Día tarde é de 7 a 14 horas

14 horas son **Atardecer**

Noite é de 14 a 21 horas

CG Klock

Gardián Klock (CG Klock) a curto prazo (hora) xestión do tempo, substitúe a todos os demais reloxos. un día ten 21 horas> 1 hora ten 21 minutos> 1 minuto ten 21 segundos> 1 segundo ten 21 parpadeos> 1 parpadeo ten 21 flashes> 1 flash ten 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

Reloxo e reloxo usan unha pantalla de 3 liñas:

14 h-12 m-16 s

Liña 1: o 14th hora, 12 minutos, 16 segundos.

207 dy - 4 dw

Liña 2: 207th día do ano, 4th día da semana

Y 1-M 8-W 2-D 4

Liña 3: Ano 1 - Mes 8 - Semana 2 - Día 4 ou Semana media da semana 2 no mes de Xúpiter do ano 1

Semana de nomes: Día

Día 1	Día 2	Día 3	Día medio semana 5	Día de diversión de fin de semana		
1 st Día	2 nd Día	3 rd Día	4 th Día	5 th Día	6 th Día	7 th Día
Domingo*	Luns*	Martes*	Mércores- día*	Xoves*	Venres*	Sábado*

* calendario pagán

O horas establécense todos os anos despois da noite máis curta ao amencer.
Cada 73 días (5 xa ano) Restablécense 0 hora (horario de verán).
O horario de verán é necesario para levantarse o máis preto
posible do amencer. Levantarse ao amencer é natural e saudable.



O cronómetro tamén amosaría o tempo de intermitencia, flash e clic ... O
CG Klock móstrase con reloxo, reloxo e cronómetro. Pídelle ao seu
reloxeiro que o consiga 1 (21 h reloxo, reloxo, cronómetro, ..).

CG Rutina diaria

Unha "rutina diaria" é esencial para cumprir coa "Obriga 2" (Protexe o corpo humano) e estar preparado para afrontar os próximos retos. Levántate, toma un vaso de auga filtrada lixeiramente arrefriada, vai ao baño, fai 'Daily Fit' (exercicios), culto 'Oración diaria', lave a cara e as mans, almorza, vístese. Comprobe o seu "Planificador". Agora estás listo para os retos. Que teñades un bo día, maio **1 Deus Saúde**'.

Unha "rutina diaria" inclúe limpeza e alimentación non só de "eu" senón de todas as demais persoas e criaturas que dependen de ti. Lave as mans despois de cada visita ao baño e antes de cada comida. Lavar a cara antes de cada comida. Lavar os dentes e lavar todo o corpo antes de deitarse.



Unha "rutina diaria" inclúe ser bo e castigar ao mal. Ser bo implica facer "**Actos de amabilidade aleatorios**". Sexa amable con min, coa xente que o rodea, coa comunidade, outras criaturas, o hábitat ... **1 Deus** adora os actos de bondade aleatorios. Punish Evil cada vez que use o '**Manifesto do Dador da Lei**' como guía.

Hai miles de anos de "Mal" que están a rematar. **Ser bo! Cage Evil!**

Procura "Buscar, obter e aplicar coñecemento", "Aprender e ensinar", transmitir "Experiencias de vida". Aprender, ensinar a transmitir experiencias vitais son esenciais para unha utilidade **1 DEUS** vida agradable. Estas actividades axudan a "harmonizar" co hábitat local e a supervivencia de



especies. Procurar gañar e aplicar coñecemento axuda a responder 1 Deus preguntas do día do xuízo.

Axuste diario (exercicios)

Os exercicios diarios que unha boa saúde debe formar parte da rutina diaria. Complétanse todas as mañás. Os exercicios diarios aumentan: benestar redondo, circulación sanguínea, actividade cerebral, dixestión de alimentos, afán de apareamento, tonificación muscular, autoestima, estimulación do sistema inmunitario. Os 7 exercicios son: Peito, Muíño de vento, marco da porta, mancuerna, axeonllado, gancho, xiratorio. Os 7 exercicios son para El, Ela e repítense.

Comeza con 1 repetición, aumenta ata un máximo de 21. Utiliza o sentido común sobre a rapidez con que se alcanzan as repeticións máximas. Persistir con repeticións diarias é beneficioso. Exercitar 21 repeticións 1 día e non facer exercicio o seguinte non é beneficioso. Despois de rematar os exercicios erguerse e respirar profundamente e despois expira ao máximo. Faino 3 veces. Continúa coa túa rutina diaria. **Nota!** Non facer exercicio é un sinal de total desprezo cara ao corpo, baixa autoestima, preguiza ...

Peito Exercicio 1: Póñense os brazos altos dobrados horizontalmente co polgar do chan tocando o peito. Move os brazos cara atrás o máis lonxe posible (non encaixe). A continuación, move os brazos á posición dobrada orixinal. Repita (21 máx.)!

Muíño de vento Exercicio 2: Póñase alto, cos brazos estendidos lateralmente cara ao chan (forma de t). Centra a túa visión nun só punto cara adiante. Comeza a xirar no sentido horario (de esquerda a dereita). Centrarse no punto de visión ata que o corpo que xira obriga a perdelo. Sigue xirando a nova concentración canto antes. Sigue xirando ata o mareo ou 21 xiros o que chegue primeiro. Respira profundamente camiñando uns pasos para estabilizarte. **Nota!** O principiante ou a recuperar-se da enfermidade comeza cun 1 xiro aumentando a 21 xiros como máximo.

Aviso, parar sempre cando comeza a marearse.

Cadro da porta Exercicio 3: Colócase erguido no marco da porta aberta cos pés anchos dos cóbados separados os cóbados dobre cara arriba en ángulo recto (90 °, forma de tridente). Prema os cóbados contra os lados do marco da porta ata que sinta a tensión entre os omóplatos, manteña (conta 10), solta a tensión. Despois de liberar a tensión inhala polo nariz enchendo uniformemente os pulmóns ao máximo, mantéñeo (conta 3), despois expira lentamente pola boca ata o máximo.

Pesas Exercicio 4: 1 mancuerna úsase He (4 kg), Ela (2 kg). Non use 2 mancuernas. Mantéñase erguido cos pés ao ancho da cadeira cos cóbados cara aos lados das palmas cara adiante. Toma unha mancuerna coa man esquerda dobrando o teu



cómodo ata que o antebrazo estea en ángulo recto (90 °) Presione lentamente o bíceps e levante a mancuerna cara ao agarre do ombreiro (conta 3), logo baixa lentamente a mancuerna ata a posición inicial, **repetir** (1-7). Cambia ao brazo dereito, **repetir** (1-7).

Axeonllado Exercicio 5: Axeonllarse sobre unha alfombra de oración erguida, as mans ben colocadas contra a nádega. Inclina a cabeza cara adiante ata que o queixo toca o peito. Agora inclínase lentamente a cabeza cara atrás ata o que vai, ao mesmo tempo inclínese cara atrás o máximo posible mantendo as mans firmes nas nádegas. **Repita (21 máx.) !**

Gancho Exercicio 6: Nunha alfombra de oración (protexer do frío) déitase de costas, cos brazos estendidos coas palmas das mans contra o corpo. Agora inclina lentamente a cabeza cara adiante os brazos estendidos as palmas das mans contra o corpo. Agora inclínase lentamente a cabeza cara adiante ata que o queixo toca o peito ao mesmo tempo que levante as pernas, os xeonllos rectos e verticais (90 °) aguantar (conta 3), despois volve lentamente (cabeza, pernas) ao comezo. **Repita (21 máx.) !**

Xiratorio Exercicio 7: Nunha alfombra de oración (protexer do frío) déitase de costas, cos brazos estendidos coas palmas das mans. Agora os xeonllos dobrados tacóns tocando nádegas. Manter as palmas firmes nos xeonllos xiratorios cara á dereita ata que toquen a alfombra. A continuación, xira os xeonllos cara á esquerda tocando a alfombra. **Repita o xiro dereito e esquerdo contando cada xiro esquerdo. Fai 21!**

1 ¡Deus está esperando para saber de ti!

Diario oración

querido **1 Deus**, Creador do universo máis fermoso
Axúdame a ser limpo, compasivo e humilde Usando o **7**
Pergamiños como guía:
Protexerei as túas creacións e castigarei o Mal
Deféndese polos atacados inxustamente, desfavorecidos,
débiles e necesitados
Proclamar:
1 Deus, 1 Fe, 1 Igrexa, Universo Custodios Gardiáns
Grazas por hoxe
O seu máis humilde gardián fiel gardián (1st nome)
Para a gloria de **1 Deus** e o Ben da Humanidade

Esta oración úsase todos os días nunha rutina diaria, só ou en grupo en calquera lugar que desexe, fronte ao sol nacente cos ollos pechados. Recitado nun encontro.



Alimentación diaria

Debe ter a diario, é auga potable. A auga é fresca, filtrada, bebe unha vidro (0,2 l) 7 veces (mañá, almorzo, merenda, xantar, merenda tarde, cea, noite). Un total de 1,4 l.



Os 7 vasos de auga poden complementarse con outras bebidas a base de auga: Café moído, cacao en po, té (negro, verde, a base de plantas). Estes pódense servir quentes ou fríos. Os zumes de verduras son bos. Sen zume de froita, sen limonada. As dietas máis grandes **Non é Fructosa** !



Todos os días da semana ten un tema:

Día 1: Legumes; Día 2: Aves de curral; Día 3: Mamífero;

Entre semana: Réptil; Día 5: Marisco; Fin de semana: Nuts, sementes;

Día da diversión: Insectos.

O almorzo inclúe, Pan, mel, herbas, especias, ovo, cebola, ..

Early Snack inclúe, Pan, margarina, herbas, especias, queixo relado, cebola, ..

O xantar inclúe, Ensalada, ...

Late Snack inclúe, Froita e ou froitos secos e ou bagas.

A cea inclúe, Verduras, tema do día, ...



7 alimentos que se deben comer diariamente: Fungos (cogomelo), grans (lentellas de cebada, millo, avea, millo, quinoa, arroz, centeo, sorgo, trigo), pementos quentes, cebolas (marrón, ceboliño, allo, verde, porro, vermello, primavera), Perexil, pementón doce, verduras (espárragos, fabas, brócoli, cenoria, coliflor, brotes, ..). Goza dunha alimentación saudable! Antes de comer chega Grazas!

1 DEUS está esperando para escoitar de ti.

Grazas oración

querido **1 Deus**, Creador do universo máis fermoso.

Grazas por subministrarme comida e bebida diarias

Vivindo pola túa última mensaxe

Procuro estar a merecer un alimento todos os días

Que me aforren a dor agonizante e adormecida Dores de

fame O teu máis humilde fiel custodio-gardián (1st nome)

Para a gloria de **1 Deus** e o Ben da Humanidade

Use esta oración antes de cada feed.



Cando se alimenta **evitar** Alimentación pouco saudable: Alcohol, edulcorante artificial, frutosa (glicosa, azucre), Alimentos xenéticamente modificados (GM), Alimentos manufacturados, ...
Comida rápida graxa, salgada e doce. Bebida gaseosa que contén: alcohol, cafeína, kola, sodio, edulcorante.



Planificador diario

Especificacións

Orde de páxinas, instrucións: Diario: Rutina, oración, axuste. Contactos: Emerxencia, Enderezos. Oracións: Plan, Planificador, Tempo

Planificador* a páxina divídese en 2 columnas: "Planear" / "Analizar"

* Planificador semanal: Só 52 páxinas. Planificador diario: Só 365 páxinas.

Apéndice de páxinas, instrucións:

Tempo: CG Klock, Shire Night Curfew, CG Kalender, temas de Fun Day

Pascua-Planificador: 1 páxina só. Quattro-Planner: 1 páxina só

7 pergamiños (Visión xeral), Mapa, Medidas

Ademais! Páxinas baleiras para anotar "Ideas".

Uso

Fun Day analiza as túas accións fronte ao plan actual e introduce os teus plans para os próximos 6 días (días 1-6).

Cando uses o teu Planificador no traballo ou no estudo, non deixes que o "Tempo" te controle. Non se emprega o tempo para dar présa á xente. O corpo humano non está deseñado para apresurarse.

Non deixes que as ideas se esquecen nin se perdan. Todos os días pénsanse moitas ideas e esquécese ou pérdense rapidamente. A razón é que non se conservaron, non se rexistraron nin se anotaron.¡Os mellores pérdense!

A memoria non é fiable á hora de preservar e nutrir novas ideas. Levar un caderno (planificador) ou gravadora contigo e cando se desenvolva unha idea, consérvaa. Arquiva semanalmente as túas ideas.

Planificador Oración

querido **1 Deus**, Creador do universo máis fermoso Axúdame a planificar a miña rutina diaria
Analizaré e revisarei o meu plan
Animarei a outros a usar un Planificador.
Grazas polo meu Planificador
Intento usalo para a planificación a curto e longo prazo



Para a Gloria de **1 Deus** e o ben da humanidade

Esta oración úsase na parte da mañá da "Rutina diaria".



Durme

O descanso é necesario para sobrevivir e ter unha boa saúde. O resto é "Durmir". O sono remata unha rutina diaria. Debería transcorrer 1 hora desde a alimentación e a limpeza. Adora a 'Oración do sono'. Para conseguir un sono revitalizante e relaxante, o cuarto debe ser o máis escuro posible. A ausencia de ruído interno e externo é imprescindible. O toque de queda nocturno fai que isto sexa posible. '**Comarca**' implementar "toque de queda nocturno".

1/3 do día a día gástase deitado, parte diso implica durmir. Para sobrevivir, o corpo humano precisa de sono! Deberían facelo 7 horas.

Hai requisitos previos antes de deitarse a durmir.

Debe estar escuro, debería ser de noite. Para conseguir un sono revitalizante e relaxante, o cuarto debe ser o máis escuro posible. A ausencia de ruído interno e externo é imprescindible 'Comarca' debe implementar 'Toque de queda nocturno'.

Debería transcorrer 1 hora desde o último feed. Lavar os dentes e lavar todo o corpo antes de deitarse. Adora a 'Oración do sono'.

1 ¡Deus está esperando para saber de ti!

Oración do sono

querido **1 Deus**, Creador do universo máis fermoso
Próteme cando estou máis vulnerable
Protexeme de pensamentos inquietantes e malvados
Déixame ter un sono reparador, curativo e revitalizante.
Non deixes que a preocupación perturbe os meus soños e
durme Déixame recordar só os doces soños Pola gloria de
1 Deus e o Ben da Humanidade



Esta oración úsase antes de ir durmir.



Tomar un vaso (sen plástico) cheo de 0,2 l de auga filtrada (nada engadido) en cada mesita de noite. Todas as noites antes de deitarse coloca vidro na mesa de noite. **Nota!** Beba durante a noite cada vez que visitou o baño e cando ten a garganta seca, beba descanso ao levantarse pola mañá.

Ten 1 cunca de vidro ton dourado (1 só para dobres) que contén mestura de herbas (terapia aromática) na mesa de noite lateral da xanela!

É normal ter dúas durmidas cunha pausa polo medio. Se te levantes (ir ao baño ..), ao volver sentarse ao bordo da cama, beber auga. Fai os seguintes exercicios(Todos os exercicios están feitos sentados no borde da cama, os xeonllos separados polos ombreiros). Cada vez que te levantes fai un exercicio diferente.

1st Exercicio: Coloca as palmas* das mans contra o exterior dos xeonllos. Preme as mans cara a dentro e os xeonllos cara a fóra, manteña 7 segundos (sentes tensión en brazos, pernas, ombreiro). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben. *variación usa puños.

2nd Exercicio: Fai puños* colócaos contra o interior dos xeonllos. Preme os puños cara a fóra e os xeonllos cara a dentro, manteña 7 segundos(Sentes tensión en brazos, pernas, estómago). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben. *a variación usa palmas planas.

3rd Exercicio: Dobrar os brazos (90%) á altura do peito xira a man esquerda cara arriba e dobra os dedos, xira a man dereita cara abaixo. Bloquear os dedos ben. Agora tire das mans en dirección oposta, manteña 7 segundos (Sentes tensión nos dedos, brazos, peito). Reláxate, respira, non repite, toma auga, tómbate, dorme ben.

4o exercicio: Dobrar os brazos (90%) á altura do peito xira a man esquerda cara arriba, xira a man dereita nun puño. Coloque o puño na man e prema cara abaixo ao mesmo tempo, prema a man aberta cara arriba, manteña premido 7 segundos. Inverte, manteña premido 7 segundos(Sentes tensión nas mans, brazos, pescozo, peito). Relaxarse, respirar e sorber auga, deitarse, durmir ben. Sen repeticións.

As persoas con costas tensas engaden este exercicio a cada exercicio: Coloca as mans nos xeonllos. Incline a cabeza cara atrás cara atrás cara atrás e balance cara a adiante sen perder o contacto cos xeonllos(Sentes tensión nos brazos, nas costas, no estómago) . Relaxa, respira, 7 repite, bebe auga, tócate, dorme ben.

Nota! Xente que se sente moito durante o día. Debe facer un dos exercicios nocturnos en rotación cada 2 horas.

Pola mañá despois de 7 horas de sono:

Levántate, toma un vaso de auga filtrada, vai ao baño, fai 'Daily Fit' (exercicios) 'Adora a' Oración diaria ', lávate a cara, mans, almorza, vístete. Comprobe o seu Planificador'. Agora estás listo para experiencias vitais.

Cando vaia ao aire libre, use roupa de protección e protección para a cabeza, os ollos e os pés.

Reter o sono é tortura! A tortura como ferramenta de interrogación non é aceptable. Os torturadores son responsables: **SEÑORITA R7**

Uso do gardián do custodio: CG NAs BS-1 (**estándar de cama**)! Demanda ausencia de ruído externo pola noite (**toque de queda nocturno**)!

Toque de queda nocturno

O corpo humano non foi deseñado para ser nocturno. Os humanos usaron mal o seu poder cerebral para crear un estilo de vida nocturno. Este estilo de vida non é beneficioso para unha boa saúde. O toque de queda nocturno é necesario para unha boa saúde.

Un toque de queda nocturno de 7 horas de 14 a 21 horas* é obrigatorio. Para unha boa saúde, redución do consumo de enerxía, redución da contaminación, protección da vida salvaxe. Redución da criminalidade, redución de custos para o goberno, fomento da multiplicación. ***(22-6 horas, reloxo pagán 24 horas)**

Ninguén traballa (**todo está pechado**) excepto persoal de emerxencia mínimo. Non se usa enerxía, excepto en caso de emerxencia ou calefacción. Está permitida a 1 estación de radio de noticias públicas, todo o outro entretemento está desactivado. Ningunha fabricación, oficina ou venda polo miúdo debe operar nin usar enerxía. As casas poden usar calefacción (**vestido de abrigo**), **arrefriado (levar posto)** con tempo extremo.

O toque de queda nocturno é obrigatorio. Para o benestar do corpo humano e do hábitat local. A Shire aplica o toque de queda nocturno a través da rehabilitación de Shire **SEÑORITA R1**. Os reincidentes pasan á rehabilitación provincial **SEÑORITA R3**.



Toque de queda nocturno para salva o planeta Terra!