



時間三角

監護人短期新時代時間管理：**CG時間三角**
形（CG時鐘，CG日常，夏爾宵禁，睡眠）！



1 神創造時間來衡量開始和結束！

時間三角



一天開始： 小時日出

早日從 0 到 7 小時

7小時是正午

遲到的一天從 7 到 14 小時

14小時是日落

夜晚是從 14 - 21 小時

CG時鐘

監護人時鐘(CG時鐘) 短期 (小時) 時間管理，取代所有其他時鐘。一天有 21 小時 > 1 小時有 21 分鐘 > 1 分鐘有 21 秒 > 1 秒有 21 次閃爍 > 1 次閃爍有 21 次閃爍 > 1 次閃爍有 21 次點擊！1天有21小時；441 分鐘；9,261 秒；194,481 次閃爍；4,084,101 閃；85,7666,121 次點擊！

時鐘和手錶使用 3 行顯示：

14 小時 12 米 16 秒 **第 1 行：** 14th 時 12 分 16 秒。 **第 2 行：** 207th —

207 日 4 深 年中的一天，4th 星期幾

是 1 中 8 寬 2 深 4 **第 3 行：** 第 1 年 - 第 8 個月 - 第 2 週 - 第 4 天或者

第 1 年木星月第 2 週的中周

命名周：天

第 1 天	第 2 天	第 3 天	周中	第 5 天	週末	有趣的一天
1 st 天	2 nd 天	3 rd 天	4 th 天	5 th 天	6 th 天	7 th 天
星期日*	週一*	週二*	週三*	週四* 星期五*	週六*	

* 異教曆法

秒錶還會顯示閃爍、閃爍和點擊時間……CG Klock 由時鐘、手錶和秒錶顯示。讓您的製表師為您提供 1 (21 小時時鐘、手錶、秒錶、..) .

每年在日出時間最短的夜晚之後設置 0 小時。每 73 天（每年 5 次）0 小時重置（夏令時）。需要夏令時才能起床盡可能接近日出。日出時起床是自然而健康的。



CG 日常

“日常工作”對於滿足“義務 2”至關重要（保護人體），並準備好迎接即將到來的挑戰。起床，喝杯微涼的過濾水，上廁所，做“每日健身”（練習），崇拜，每日禱告，洗臉洗手，吃早餐，穿衣服。檢查您的“規劃師”。現在你準備好迎接挑戰了。祝你有美好的一天，可能 1 神祝福你。外出時始終穿著合適的防護服。

“日常生活”包括清潔和餵養，不僅是“我”，還包括依賴於你的所有其他人和生物。每次上廁所後和每次餵食前都要洗手。每次餵食前都要洗臉。睡前刷牙，清洗全身。



“日常”包括做好事和懲罰邪惡。做好事就是做‘隨機的善舉’。善待我，善待你周圍的人，善待社區，善待其他生物，善待棲息地……1 神喜歡隨機的善舉。每次使用懲罰邪惡，法律賦予者宣言作為指導。

1000 年的“邪惡”即將結束！做個好人！寵惡！

努力“尋求、獲得和應用知識”，“學習和教學”，傳遞“生活經驗”。學習，傳授生活經驗對於一個有用的人來說是必不可少的



1 神愉快的生活。這些活動有助於“協調”當地棲息地和物種的生存。尋求獲得和應用知識有助於回答 1 神審判日的問題。

每日合身(練習)

日常鍛煉身體健康必須，是日常生活的一部分。他們每天早上完成。日常鍛煉增加：全面健康、血液循環、大腦活動、食物消化、求偶衝動、肌肉調理、自尊、免疫系統刺激。7 個練習分別是：胸部, 風車, 門框, 啞鈴, 跪姿, 掛鉤, 旋轉。所有 7 個練習都是針對 He、She 並重複進行的。

從 1 次重複開始，最多增加到 21 次。使用常識了解達到最大重複次數的速度。堅持每天重複是有益的。鍛煉 21 次重複 1 天，第二天不鍛煉是沒有好處的。完成練習後站直，深呼吸，然後最大程度地呼氣，重複此動作 3 次。繼續您的日常工作。**筆記！**不鍛煉是完全無視身體、自卑、懶惰、...

胸部練習 1：站立高大的手臂與地板水平彎曲，拇指接觸胸部。盡可能向後移動手臂（不要拍）。然後將手臂移動到原來的彎曲位置。重複（最多 21 個）！

風車練習 2：站高，雙臂橫向伸展，與地板平行（t 形）。將您的視線集中在前方的一個點上。開始順時針轉動（左到右）。專注於視覺點，直到轉動的身體迫使你失去它。繼續盡快重新聚焦。繼續轉動到頭暈的地步或 21 轉，以 1 為準。深呼吸走幾步穩住自己。**筆記！**初學者或從疾病中恢復從 1 回合開始，最多增加到 21 回合。**警告，**開始感到頭暈時總是停下來。

門框練習 3：站立在敞開的門框上，雙腳分開與臀部同寬，肘部向上彎曲成直角（90°，三叉戟形狀）。將肘部壓在門框兩側，直到感覺到肩胛骨之間有張力，握住（計數 10），緩解壓力。釋放張力後，通過鼻子均勻地吸入肺部至最大，保持（計數 3），然後通過嘴慢慢呼氣到最大。沒有重複！

啞鈴練習 4：1 個啞鈴用他（4 公斤），她（2 公斤）。不要使用 2 個啞鈴。站立，雙腳與臀部同寬，肘部向兩側手掌朝前。左手彎曲肘部拿起啞鈴，直到



前臂成直角（90°）。慢慢擠壓二頭肌，將啞鈴舉到肩部（計數 3），然後慢慢將啞鈴降低到起始位置，重複（1-7）。換右手，重複（1-7）。

跪著練習 5：跪在祈禱墊上，身體挺直，雙手緊貼臀部。頭向前傾斜，直到下巴接觸胸部。現在慢慢將頭盡可能向後傾斜，同時盡可能向後傾斜，保持雙手緊貼臀部。重複（最多 21 個）！

鉤練習 6：在祈禱墊上（防寒）平躺在你的背上，伸展的手臂手掌向下靠在身體上。現在慢慢傾斜頭部

向前伸出雙臂掌心向下抵住身體。現在慢慢將頭向前傾斜，直到下巴接觸胸部，同時抬起雙腿，膝蓋伸直，垂直(90°)抓住（計數 3）,然後慢慢返回（頭、腿）開始。重複（最多 21 個）！

旋轉乙練習 7：在祈禱墊上（防寒）平躺在你的背上，伸展的手臂手掌向下。現在彎曲的膝蓋腳後跟接觸臀部。將手掌牢牢放在墊子上，將膝蓋向右旋轉，直到它們接觸墊子。然後向左旋轉膝蓋接觸墊子。重複左右旋轉，計算每個左旋轉。做21！

1 上帝正在等待您的來信！

日常的禱告

親愛的**1 神**, 最美麗宇宙的創造者 幫助我保持清潔、富有同情心和謙虛 使用 **7** 滾動作為指南：

我會保護你的創造和懲罰邪惡。
為遭受不公平攻擊的弱勢群體挺身而出

宣告：1 神，1 信仰，1 教會，宇宙守護者守護者今天感謝你們

您最謙虛的忠實監護人（1英石名稱）為了榮耀**1 神**和人類的善

這種祈禱是日常生活的一部分，可以單獨使用，也可以在您喜歡的任何地方分組使用。每次CG聚會都會背誦。



日常營養

日常必備，是飲用水。水涼了，過濾了，喝一口玻璃（0.2 升）**7** 鈦消息（早上、早餐、早點點心、午餐、晚點點心、晚餐、晚上）.總共 1.4 升。

7 杯水可以補充其他水基飲料：咖啡粉、可可粉、茶（黑色、綠色、草本）. 這些都是熱的或冷的。蔬菜汁很好。沒有果汁，沒有檸檬水！飲食中最大的**不是果糖**！



每個工作日都有一個主題：

第 1 天：蔬菜;第 2 天：家禽;第 3 天：哺乳動物; 周中：爬蟲;

第 5 天：海鮮;週末：堅果、種子；有趣的一天：昆蟲.

一天餵5次：'早餐，早點，午餐，晚點，晚餐'。早上，早餐包括，麵包、蜂蜜、香草、香料、雞蛋、洋蔥、..

早期小吃包括，麵包、人造黃油、香草、香料、磨碎的奶酪、洋蔥、..

午餐包括，沙拉，...

晚點小吃包括，水果和/或堅果和/或漿果。晚餐包括，蔬菜，日主題，...



每天應該吃的7種食物：菌類（蘑菇），穀物（大麥扁豆、玉米、燕麥、小米、藜麥、大米、黑麥、高粱、小麥），辣椒，洋蔥（棕色，韭菜，大蒜，綠色，韭菜，紅色，春天），歐芹，甜辣椒，蔬菜（蘆筍、豆類、西蘭花、胡蘿蔔、花椰菜、豆芽……）。享受健康飲食！吃之前來謝謝！

1 上帝正在等待您的來信！

謝謝禱告

親愛的**1 神**，最美麗宇宙的創造者 感謝您為我提供日常飲料和食物 以您的最新消息生活

我努力每天都得到營養 願我免於痛苦 口渴和麻木 飢餓的痛苦 您最謙卑的忠實監護人（**1英石**名稱）為了榮耀**1 神**和人類的善



在每次餵食之前使用這個祈禱！



避免不健康的營養：酒精、人造甜味劑、果糖（葡萄糖、糖），轉基因食品(通用汽車), 加工食品..油膩、咸、甜的快餐。碳酸飲料含有：酒精、咖啡因、可樂、鈉、甜味劑！



每日計劃

規格

頁面順序，說明：日常的：例行公事，祈禱，適合。聯繫人：緊急情況,地址。祈禱：計劃，計劃者，時間

規劃師*頁面分為 2 列：'計劃' / '分析'

* 週計劃：僅 52 頁。每日計劃：僅限 365 頁。頁的附錄，說明：

時間：CG 時鐘、夏爾宵禁、CG 日曆、歡樂日主題 逾越節-規劃師：僅 1 頁。Quattro 規劃師：僅 1 頁

7 捲軸（概述）,地圖，措施 加！空白頁寫

下“想法”。

用法

Fun Day 根據當前計劃分析您的行動並輸入您未來 6 天的計劃（第 1-6 天）。

在工作或學習中使用 Planner 時，不要讓“時間”控制您！時間不是用來催人的。人體不是為著急而設計的。

不要讓想法被遺忘或丟失。每天都有很多想法被想出來，很快就會被遺忘或丟失。原因是它們沒有保存、記錄或寫下來。最好的都輸了！

在保存和培養新想法方面，記憶是不可靠的。隨身攜帶筆記本（策劃人）或錄音機，當一個想法發展時，保存它！每週歸檔你的想法！

1 上帝正在等待您的來信！

規劃師禱告

親愛的**1 神**，最美麗宇宙的創造者幫我計劃我的日常生活

我會分析和審查我的計劃 我會鼓勵其他人
使用 Planner 謝謝你，我的 Planner

我努力將它用於短期和長期規劃為了榮耀**1 神**和人類的善

此祈禱用於“每日例行”的早上部分！



睡覺

為了生存和身體健康，需要休息。主要的休息是“睡眠”。它結束了日常工作。每天有 1/3 的時間是躺著度過的，其中一部分需要睡覺。為了生存，人體需要睡眠！7 小時應該可以。睡眠不足會導致死亡，但只有在經歷了非常痛苦的抑鬱症和精神錯亂爆發之後。

為了讓睡眠恢復活力，臥室盡可能黑暗。必須沒有內部和外部噪音。宵禁使這

可能的。'夏爾'實施'宵禁'。

躺下睡覺前有先決條件。

餵食和清潔後應該已經過去了 1 小時。睡前刷牙，清洗全身。崇拜“睡眠祈禱”。

1 上帝正在等待您的來信！

睡覺禱告

親愛的**1 神**，最美麗宇宙的創造者 在我最脆弱的時候保護我

保護我遠離不安 邪惡的想法 讓我有安寧、治癒的活力睡眠 不要讓煩惱擾亂我的夢想和睡眠 讓我只記得甜美的夢



為了榮耀**1 神**和人類的善

這個祈禱是在睡覺前使用的！



喝一杯（無塑料）裝滿 0.2 升過濾水（沒有添加）在每個床頭櫃上。每天晚上睡覺前把玻璃放在床頭櫃上。**筆記！**每次上完廁所後晚上喝水，喉嚨乾燥時，早上起床休息。

有 1 個金色玻璃碗（1只適用於雙打）含有草藥混合物（芳香療法）在窗邊的床頭櫃上！

睡 2 次，中間休息一下是正常的。你應該起床嗎（去廁所..），回來後坐在床邊，喝點水。做以下練習（所有練習都是坐在床邊，膝蓋與肩寬分開）。每次起床做不同的鍛煉。

1英石鍛煉：將手掌放在*你的手靠在你的膝蓋外側。雙手向內，膝蓋向外，保持7秒（您感到手臂、腿、肩部緊張）。放鬆，深呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用拳頭。

2nd鍛煉：握拳*將它們靠在膝蓋內側。拳頭向外，膝蓋向內，保持7秒（您感到手臂、腿部、胃部緊張）。放鬆，深呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。*變化使用扁平的手掌。

3rd鍛煉：彎曲臂(90%)在胸部水平左手向上彎曲手指，右手向下彎曲手指。十指緊扣。現在向相反方向拉手，保持7秒（您感到手指、手臂、胸部緊張）。放鬆，深呼吸，不要重複，喝水，躺下，睡個好覺。

第四次練習：彎曲臂(90%)在胸部水平上，左手向上，右手變成拳頭。將拳頭放在手上，同時向下按張開的手向上，保持7秒。反轉，保持7秒（您的手、手臂、頸部、胸部感到緊張）。放鬆，深呼吸，喝口水，躺下，睡個好覺。沒有重複。

背部緊張的人將這個練習添加到每個練習中：將手放在膝蓋上。向後傾斜頭部，向後彎曲，然後向前搖晃，而不會失去與膝蓋的接觸（您感到手臂、背部、胃部緊張）。放鬆，深呼吸，重複7次，喝水，躺下，睡個好覺。

筆記！白天久坐的人。每2小時輪流進行1次夜間練習。

早上睡了7個小時後：

起床，喝杯過濾水，上廁所，做“每日健身”（練習），敬拜'每日祈禱'，洗臉，洗手，吃早餐，穿衣服。檢查你的'規劃師'！現在你準備好體驗生活了。外出時穿戴防護服和頭部、眼睛和腳部保護裝置。

不睡覺是一種折磨！酷刑作為審訊工具是不可接受的。施虐者應承擔責任：**多發性硬化症R7**

監護人使用：CG NA（新時代標準）BS-1（床上用品標準）！要求夜間沒有外部噪音（宵禁）！

宵禁

人體不是為夜間活動而設計的。人類濫用腦力創造了一種夜間生活方式。這種生活方式不利於身體健康。為了身體健康，需要宵禁。

14-21小時的7小時宵禁*是強制性的。為了身體健康，減少能源消耗，減少污染，保護野生動物。減少犯罪，降低政府成本，鼓勵倍增。

* (22-6小時，24小時異教時鐘)

沒有人工作（一切都關閉了）除了最低限度的緊急個人。除了緊急情況或供暖外，不使用任何能源！允許1個公共新聞廣播電台關閉所有其他娛樂！任何製造、辦公室或零售商都不得經營或使用能源！家庭可以使用

加熱（穿著暖和）, 冷卻（禮服燈）在極端天氣。

宵禁是強制性的。為了人體和當地棲息地的福祉。夏爾通過夏爾康復強制執行宵禁 多發性硬化症R1. 屢犯者去省級改造多發性硬化症R3.



宵禁到拯救地球！

AS it is Written It Shall Be

1 GOD



1 FAITH



1 Church

**Universe
Custodian
Guardians**

Law-Giver Manifest