



ಕುಟುಂಬ . ಸದ್ಯ ಡೆ . ನಂಬಿಕೆ . ಮೋಜು



ನಾನು ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಬೇಕಾದ ದಿನಗಳ ಲಸಿಕೆ!

ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು ಸದ್ಯ ಡೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲು,
ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಮತ್ತು ಗುಣಸ್ವಭಾವದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು
ಸಹಾಯ ಮಾಡಿರಿ.

ವಾರ

2

www.family.fit





ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಅನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಜೀವನದ ಪ್ರಮುಖ
ಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ:

ಇದನ್ನು ಮಜವಾಗಿರುವಂತೆ ಮಾಡಿ

- ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸಕ್ರಿಯರಾಗಿರಿ
- ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ
- ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರನ್ನು
ತೊಡಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ
- ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗಡೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ
- ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ ಮತ್ತು
ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವದನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಿರಿ

ವಾರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಬಾರಿ
ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.

ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅನುಕೂಲವಾದ
ಸಮಯವನ್ನು ಹುಡುಕಿ.

ಎರಡು ಉತ್ತಮ ವಿಚಾರಗಳು

#1: ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬವು
ಕುಟುಂಬ.ಫಿಟ್ ಅನ್ನು
ಆನಂದಿಸುವ ಫೋಟೋ ತೆಗೆಯಿರಿ
ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮದಲ್ಲಿ
ಪೋಸ್ಟ್ ಮಾಡಿ .#ಫ್ಯಾಮಿಲಿ
ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಟ್ಯಾಗ್ ಮಾಡಿ

#2: ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಓದದೆ
ಇರುವ ಒಂದು ಕುಟುಂಬವನ್ನು
ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ .ಜೂಮ್ ಅಥವಾ
ವಾಟ್ಸಾಪ್ ವೀಡಿಯೋದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು
ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾಡಿ.



ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕಿ

- ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಗಾತ್ರ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಿಧ ಹಂತದ ಸವಾಲನ್ನು ಅನುಮತಿಸಿರಿ
- ಪರಸ್ಪರ ಗೌರವಿಸಿ
- ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಆಲಿಸಿ
- Family.fit ಅನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ !ಇದು ಉಚಿತ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ನೋವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಡಿ ಅಥವಾ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಯಾವುದೇ ನೋವನ್ನು ಕೆಟ್ಟದಾಗಿ ಮಾಡಬೇಡಿ .Family.fit ಮೊದಲು ಮತ್ತು ನಂತರ ಕೈ ತೊಳೆಯಿರಿ.

ವೈಯಕ್ತಿಕ ಗುರಿಗಳನ್ನು
ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿರಿ.

ಸುಧಾರಣೆಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ
ವೈಯಕ್ತಿಕ ಅತ್ಯುತ್ತಮದೊಂದಿಗೆ
ಹೋಲಿಕೆ ಮಾಡಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೊದಲು ಪ್ರಮುಖ ಒಪ್ಪಂದ

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ನಮ್ಮ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವಂತೆ ನಮ್ಮ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು <https://family.fit/terms-and-conditions/> ಗೆ ಒಪ್ಪುತ್ತೀರಿ . ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ .ನೀವು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲರೂ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಅಥವಾ ಈ ನಿಯಮಗಳು ಮತ್ತು ಷರತ್ತುಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗವನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ, ನೀವು ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಬಳಸಬಾರದು.



ಈ ವಾರ

ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ: ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು

ಇದು ಹೇಗೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೂರು ದಿನ ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ (ಒಮ್ಮೆ ಮಾಡಿದರೂ ಸಹಾಯಕರ ಆಗಿರುತ್ತದೆ) .(!ನೀವು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಇತರ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡಿ - ನಡೆಯುವುದು, ನಿಧಾನ ಓಡುವುದು, ಸವಾರಿ, ಸ್ವೇಟಿಂಗ್, ಅಥವಾ ಈಜು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವಾರವೂ

ಒಂದು ಚರ್ಚೆಯಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ.

ಈ ವಾರ ಮುಖ್ಯಗಮನವು

ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು.

ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹಂತವು

ಮುಖ್ಯ ಚರ್ಚೆಯಾಂಶವನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ

ಅನ್ವೇಷಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ

ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿ ಅವಧಿಯು ಏಳು ಹಂತಗಳಿಂದ

ಕೂಡಿದ ಸಾಹಸವಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು

ಆಯ್ಕೆಗಳಿದ್ದು, ಮೂರು ದಿನಗಳಿಗೆ

ವ್ಯಾಯಾಮ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನೆನಪಿರಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಯಾರೇ

ಆಗಲಿ ಪೋನ್ ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೇರೆ

ಸಾಹಸಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ

ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ನಡಿಸಬಹುದು.

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆನಂದಿಸಿ!

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ನ ಏಳು ಹೆಜ್ಜೆಗಳು



1. ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ



2. ಮಾತಾಡಿರಿ



3. ಚಲಿಸಿರಿ



4. ಸವಾಲುಗೊಳಿಸಿರಿ



5. ಅನ್ವೇಷಿಸಿರಿ



6. ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿರಿ



7. ಆಟವಾಡಿರಿ



ಹಂತ 1: ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಇಡೀ ದೇಹವನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಕೆಳಗಿನ ಇಡೀ ದೇಹ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ

ದಿನ 1 - ಸಂಗೀತ ಆಲಿಸಿ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ

ಕೆಲವು ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ) ಐದು ಸುತ್ತುಗಳು:(

- 20 ಸ್ಥಳದಲ್ಲೇ ಓಡುತ್ತಿದೆ
- 5 ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳು
- 20 ಎತ್ತರದ ಮೊಣಕಾಲುಗಳು ಓಡುತ್ತಿವೆ
- 5 ನೆಲಕ್ಕೆ - ಆಕಾಶಕ್ಕೆ

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಸಂಗೀತಕ್ಕೆ ಕಾವೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ

ದಿನ 1 ರಂತೆಯೇ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 3 - ಹಾಡಿನೊಂದಿಗೆ ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ

ನೆಚ್ಚಿನ ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಹಾಡನ್ನು ಹಾಕಿ. ಸಂಗೀತ ನುಡಿಸುವಾಗ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಬೇಕು - ಆಟಿಕೆಗಳು, ಕಾಗದಗಳು, ಕಪ್ ಮತ್ತು ಕಸಗಳು. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವನ್ನು ಆನಂದಿಸಿ.



ಹಂತ 2: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ :5

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕುಳಿತು ಸಂಭಾಷಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. ನೀವು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಲು ಕೆಲವು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ದಿನ 1 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ನಿಮಗೆ ಏನು ಹೆದರಿಸುತ್ತದೆ?

ಭಯವನ್ನು ಎದುರಿಸುವಾಗ ನೀವು ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರಲು ಹೇಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ್ದೀರಿ?

ದಿನ 2 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಭಯವಾದ ವೇಳೆ ಅವರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿರಿ. ಅಥವಾ ಯಾರಾದರೂ ನಿಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದರಾ.

ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಬಲಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆಯವರೊಂದಿಗೆ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು ಏನು ವ್ಯತ್ಯಾಸವುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ?

ದಿನ 3 - ಚರ್ಚಿಸಿ

ಇಂದು ಅಥವಾ ಈ ವಾರ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ?

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಎದುರಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಬೇಕಾದ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವು ಯೋಚಿಸಬಹುದೇ?



ಹಂತ 3: ಚಲಿಸಿರಿ

ಚಲಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಮುಖ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಸಿಟ್-ಅಪ್‌ಗಳನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ಧರಣಿಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ಈ ಚಲನೆಯನ್ನು ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.

ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮತ್ತು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಬೈಸಿಗೆ ಮತ್ತು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳನ್ನು

ಜೋಡಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ನಂತರ ಮುಂದುರವೆಸುವಂತೆ ಇತರ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಟ್ಟುತ್ತಾನೆ.

ಐದು ಬೈಸಿಗೆಗಳ ಮತ್ತು ಐದು ಸ್ಕ್ವಾಟ್‌ಗಳ ನಡುವೆ ಪರ್ಯಾಯ.

ಐದು ಸುತ್ತುಗಳು.

ದಿನ 3 - ಇತರ ರೀತಿಯ ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ

ಸುಲಭವಾದ ಬೈಸಿಗೆಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ನೋಡಿ.

ಅವುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ.



- ಕ್ರಂಚ್ ಮಾಡಿರಿ
- ಕೈಗಳಿಂದ ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ



ಹಂತ 4: ಸವಾಲು

ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸಾಗಿರಿ :10 ನಿಮಿಷಗಳು

ಪರಸ್ಪರ ಸವಾಲು ಹಾಕುವುದು ನಿಮಗೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ದಿನ 1 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ



ಪರಸ್ಪರ ಎದುರಾಗಿರುವ ವೃತ್ತದಲ್ಲಿ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಿ.

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ 50 ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಬೈಸಿಗೆ ಪುನರಾವರ್ತನೆಗೊಳಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ನಿಮಗೆ ವಿರಾಮ ಬೇಕಾದಾಗ ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತಟ್ಟಿ ಬಿಡಿರಿ.

50 ಬೈಸಿಗೆಗಳ ನಂತರ, ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಗುರುತಿಟ್ಟ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಹಿಂದಿರುಗಿರಿ. ಅತಿ ನಿಧಾನಗತಿಯ ಓಟಗಾರನ ವೇಗಕ್ಕೆ ಓಡಿ. ನಂತರ ಮತ್ತೆ ಬೈಸಿಗೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ. 50 ರ ಮೂರು ಸುತ್ತುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.

ದಿನ 2 - ಬಣ್ಣ ರಿಲೇ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೆಚ್ಚಿನ ಬಣ್ಣವನ್ನು ಆರಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಓಡಿ ಆ ಬಣ್ಣದ ಐದು ತುಂಡು ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದರಂತೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಬೇಕು. ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ದಿನ 3 - ಕುಟುಂಬ ಸವಾಲು



ಹಂತ 5: ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ

ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬೈಬಲ್ ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನೆಯನ್ನು ಪರಿಶೋಧಿಸಿರಿ - 'ನಾನು ಧೈರ್ಯವನ್ನು
ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು?' ಮಾರ್ಕ್ 4ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಿಂದ ಕಥೆ ಓದಿರಿ

ದಿನ 1 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಚರ್ಚಿಸಿ

ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀವಿರುವಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಗ ಏನನ್ನಿಸುತ್ತಿತ್ತೆಂದು
ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ?

ಯೇಸುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯವೇನು?

ನೀವೂ ಶಿಷ್ಯರಂತೆಯೇ ಅನ್ನಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಯಾವ
ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವಿರಿ?

ದಿನ 2 - ಒಟ್ಟಿಗೆ ಓದಿ ಮತ್ತು ಚರ್ಚಿಸಿ

ಕಥೆಯನ್ನು ನಟಿಸಿರಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗಲು ಹತ್ತಿರ ಸಿಕ್ಕುವ
ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಬಳಸಿ.

ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳುಂಟಾಗುವಾಗ, ನೀವು ಯಾರ ಕಡೆಗೆ
ತಿರುಗುತ್ತೀರಿ?

ಈ ಕಥೆಯು ಯೇಸುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು
ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಿ?

ದಿನ 3 - ಬೈಬಲ್ ಪದ್ಯವನ್ನು ಓದಿ

ಮುಂದಿನ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯ ಅಗತ್ಯವಾಗುವಂತಹ
ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಬರೆಯಿರಿ. ಕಾಗದವನ್ನು ಸ್ಯಾಚ್ ಮಾಡಿ
ಮತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ದೂರ ಎಸೆಯಿರಿ. ನೀವು ಅದನ್ನು
ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನೀವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಲು ಬಯಸಬಹುದು ಮತ್ತು
ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರಲು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡುವಂತೆ
ದೇವರನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯಾಗಿರುವುದು

ಕೆಳಗಿನದು ಬೈಬಲಿನ ಮಾರ್ಕ್ 4ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿನ ಯೇಸುವಿನ ಕಥೆ. ನೀವು ಇಡೀ ಕಥೆಯನ್ನು ಬೈಬಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಓದಲು ಬಯಸಿದರೆ ಅಥವಾ YouVersionಗೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ.



[ಐಚ್ಛಿಕ ವಿಡಿಯೋ](#) :ಯೇಸು ಬಿಡುಗಾಳಿಯನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುತ್ತಾನೆ

ಆ ಹೊತ್ತು ನಾಯಂಕಾಲವಾದಾಗ ಆತನು ಅವರಿಗೆ - ಆಚೇದಡಕ್ಕೆ ಹೋಗೋಣ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಅವರು ಆ ಜನರ ಗುಂಪನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆತನನ್ನು ಅದೇ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕರಕೊಂಡುಹೋದರು ಆತನನ್ನು ಅದೇ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಕರಕೊಂಡುಹೋದರು. ಬೇರೆ ದೋಣಿಗಳೂ ಆತನ ಸಂಗಡ ಇದ್ದವು. ತರುವಾಯ ದೊಡ್ಡ ಬಿರುಗಾಳಿ ಎದ್ದು ತೆರೆಗಳು ಆ ದೋಣಿಗೆ ಬಡಿದು ಒಳಗೆ ನುಗ್ಗಿದ್ದರಿಂದ ಆ ದೋಣಿ ಆಗಲೇ ತುಂಬುವದಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಆತನು ದೋಣಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ತಲೆಗಿಂಬನ್ನು ಒರಗಿ ನಿಡ್ಡೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದನು. ಶಿಷ್ಯರು ಅವನನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದರು. ಗುರುವೇ, ನಾವು ಮುಳುಗಿಹೋಗುವದರಲ್ಲಿ ನಿನಗೆ ಚಿಂತೆಯಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳಲು

ಆತನು ಎದ್ದು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಗದರಿಸಿ ಸಮುದ್ರಕ್ಕೆ - ಸುಮ್ಮನಿರು ಮೊರೆಯಬೇಡ ಎಂದು ಅಪ್ಪಣೆಕೊಟ್ಟನು. ಕೊಡುತ್ತಲೆ ಗಾಳಿ ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಶಾಂತವಾಯಿತು. ತರುವಾಯ ಆತನು ಅವರನ್ನು - ಯಾಕೆ ಧೈರ್ಯಗಡುತ್ತೀರಿ? ಇನ್ನೂ ನಿಮಗೆ ನಂಬಿಕೆಯಿಲ್ಲವೇ ಎಂದು ಕೇಳಲು ಅವರು ಬಹು ಭಯಪಟ್ಟು ಈತನು ಯಾರಿರಬಹುದು? ಗಾಳಿಯೂ ಸಮುದ್ರವೂ ಸಹ ಈತನು ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಕೇಳುತ್ತವಲ್ಲಾ ಎಂದು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮೊಳಗೆ ಮಾತಾಡಿಕೊಂಡರು'

ಮಾರ್ಕ್ 4: 35-41



ಹಂತ 6: ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತು ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಹೊರನೋಟಕ್ಕೆ ನೋಡಲು ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 1 - ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತರಿಸುವುದು

ಕೆಳಗಿನ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ ದೇಹ ಹಿಗ್ಗಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿ.

ನೀವು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತಿರುವ ವೇಳೆ ಪರಸ್ಪರ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ.

ದಿನ 2 - ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ

ಕುಟುಂಬ ಸ್ನೇಹಿತರು ಅಥವಾ ನೆರೆಹೊರೆಯವರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ. ಅವರಿಗೆ ಏನು ಭಯಗೊಳಿಸಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಿರಿ.

ಅವರಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ. ನಂತರ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಲು ಕರೆ ಮಾಡಿ ಅಥವಾ ಸಂದೇಶ ಕಳುಹಿಸಿ.

ದಿನ 3 - ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ

ಒಂದು ಲೋಟ ಶುದ್ಧ ನೀರನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ನೋಡಿ. ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ, ಮತ್ತು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಉಚಿತ ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಶುದ್ಧ ನೀರು ನಮಗೆ ನೀಡುವ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ.

ದೇಹಕ್ಕೆ ನೀರು ಏಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಸತ್ಯ :ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ನೀವು ಪ್ರತಿದಿನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ನೀರನ್ನು ನೀವು ಬದಲಾಯಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ನೀವು ಎಷ್ಟು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟ ನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು?



ಹಂತ 7: ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ

ಕುಟುಂಬವಾಗಿ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿ :5 ನಿಮಿಷಗಳು

ಸಕ್ರಿಯ ಸವಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಚುರುಕುತನ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ (ಮತ್ತು ಪ್ರಶಾಂತ ಆಟಗಳಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಆಟವಾಡಿ.

ದಿನ 1 - ರಿಲೇ

ರಿಲೇ ಉದ್ದವನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಒಂದು ಮತ್ತು ಓಡಿ ಸಾಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಮತ್ತೊಬ್ಬನಿಗೆ ತಟ್ಟಿ ಓಡುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು ಉದಾಹರಣೆಗಳು :ರನ್, ಹಾಪ್, ಸೈಡ್ ಸ್ಟೆಪ್ಸ್, ಲುಂಜ್, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಓಡಿ ಸ್ಟಾಪ್‌ವಾಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸಮಯ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ದಿನ 2 - ಆಟವನ್ನು ಆಡಿ

ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪರಿಚಿತವಾಗಿರುವ ಸಕ್ರಿಯ ಆಟವನ್ನು ಅಥವಾ ಬೋರ್ಡ್ ಆಟ (ಆಡಿ. ಆನಂದಿಸಿ!

ದಿನ 3 - ನಿಂಜಾ ಕೋರ್ಸ್

ಅನುಸರಿಸಲು ಸರಳ ಕೋರ್ಸ್ ಅನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಿರಿ. ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ) ಉದಾ, ಮರ/ಕುರ್ಚಿ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿರಿ, ದಾರಿ/ಹಾಸಿಗೆ ದಾಟಿ ಜಿಗಿಯಿರಿ, ಇತ್ಯಾದಿ .(ಸೃಜನಶೀಲರಾಗಿರಿ!

ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ನಿಂಜಾ ಆಟವನ್ನು ಮಗಿಸುವದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿರಿ . ಪ್ರತಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಮಯ ಮುಗಿತೆಂದು ಸೂಚಿಸಲು ಸ್ಟಾಪ್ ವಾಚ್ ಬಳಸಿರಿ.

ಈ ವೀಡಿಯೋ ನೋಡಿ.



ಪರಿಭಾಷೆ

- ಕಾವೇರಿಸುವುದು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗಿಸುತ್ತದೆ, ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತವನ್ನು ಪಂಪ್ ಮಾಡುತ್ತದೆ .ನಿಮ್ಮ ಅಭ್ಯಾಸ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗಾಗಿ ವಿನೋದ, ಅಪ್-ಟೆಂಪೊ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಫ್ಲೇ ಮಾಡಿ . 3-5 ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಹಲವಾರು ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ.
- ವೀಡಿಯೋಗಳಲ್ಲಿ ತಾಲೀಮು ಚಲನೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಹೊಸ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕಲಿಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬಹುದು .ತಂತ್ರದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವುದರಿಂದ ನಂತರ ವೇಗವಾಗಿ ಮತ್ತು ಬಲವಾಗಿ ಹೋಗಲು ನಿಮಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾವೇರಿಸುವ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿದರೆ ಅನಂತರ ಸೈಚ್‌ಗಳಿಂದ ಗಾಯಗಳಾಗುವದಿಲ್ಲ . ಹಿಗ್ಗಿಸುವಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಲು ನಿಧಾನವಾದ ಸಂಗೀತದ ತುಣುಕನ್ನು ಬಳಸಿ . ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ - ಮತ್ತು 5 ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಿ.
- ಶಕ್ತಿಯುತ ಚಲನೆಯ ನಂತರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ .ಇಲ್ಲಿ ಸಂಭಾಷಣೆ ನಡಿಸಿದರೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- 'ಟ್ಯಾಪ್ ಔಟ್' ಎನ್ನುವುದು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮುಂದಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ರವಾನಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ . 'ಟ್ಯಾಪ್ ಔಟ್' ಮಾಡಲು ನೀವು ವಿಭಿನ್ನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬಹುದು ಉದಾ .ಚಪ್ಪಾಳೆ, ಶಿಳ್ಳೆ, ಫಿಂಗರ್ ಗನ್, ವಿಂಕ್ ಇತ್ಯಾದಿ .ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡಿ!





ವೀಡಿಯೊ ಲಿಂಕ್‌ಗಳು

Family.fitನ ಎಲ್ಲಾ ವೀಡಿಯೊಗಳನ್ನು
<https://family.fit/> ಅಥವಾ family.fit
YouTube® ಚಾನಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ

ಪ್ರಚಾರದ ವೀಡಿಯೊ



[family.fit ವೀಡಿಯೊ](#)



[family.fit ಮೊಬೈಲ್ ವೀಡಿಯೊ](#)



ದಯವಿಟ್ಟು ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಿ

Family.fit ನ ಈ ಕಿರುಪುಸ್ತಕವನ್ನು ನೀವು ಆನಂದಿಸಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ .ಇದನ್ನು ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತದ ಸ್ವಯಂಸೇವಕರು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿ ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ .<https://family.fit> ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಎಲ್ಲಾ ಹೊಸ ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ಸೆಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು

ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳವಾಗಿದೆ!

ನೀವು ಇದನ್ನು ಆನಂದಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಭಾಗವಹಿಸಲು ಇಷ್ಟಪಡುವ ನಿಮ್ಮ ಸ್ನೇಹಿತರು ಮತ್ತು ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಈ ಸಂಪನ್ಮೂಲವನ್ನು ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ವೆಚ್ಚವಿಲ್ಲದೆ ಇತರರಿಗೆ ಉಚಿತವಾಗಿ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನೀವು ಇದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಿದರೆ, ದಯವಿಟ್ಟು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೆ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ಅದನ್ನು info@family.fit ಗೆ ಇಮೇಲ್ ಮಾಡಿ ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಫ್ಯಾಮಿಲಿ.ಫಿಟ್ ತಂಡ



ವೆಬ್ : www.family.fit

ಇಮೇಲ್ : info@family.fit