

ഒരുമിച്ച് വളരുക - ആഴ്ച 8



കുടുംബം. ശാരീരിക
ക്ഷമത. വിശ്വാസം. തമാശ



ഞാൻ
വിശ്വാസയോഗ്യനാണോ?

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

ലൂക്കോസ്
12:42-48

വിശ്വസ്തനായ
വ്യക്തിയുടെ
ഗുണങ്ങൾ

വിശ്വസനീയ
മായതിന്റെ
ഗുണങ്ങൾ

തകർന്ന
വിശ്വാസം



ലഘു
വ്യായാമം

ജക്വായ്
ഡോഗ്

വാൽ മത്സരം

സംഗീതത്തി
ന്
അനുസരിച്ചു
ള്ള ലഘു
വ്യായാമം



ചലിക്കുക

ലഞ്ചസ്

മന്ദഗതിയിലു
ള്ള ലഞ്ചസ്

ഭാരം കൂടിയ
ലങ്ക്സ്



വെല്ലുവി
ളി

കുപ്പി
തിരിക്കുക

ട്രിക് ടാക് ടോ

പ്ലാങ്കും ലഞ്ച്
വെല്ലുവിളി
യും



പഠ്യവേ
ക്ഷണം
ചെയ്യുക

കഥ
വായിക്കുക,
ചർച്ച
ചെയ്യുക,
വിശ്വാസ
പരിശോധന
നടത്തുക

കഥ വീണ്ടും
വായിക്കുക,
വിശ്വാസത്തി
നുള്ള
പ്രതിഫല
ത്തെക്കുറിച്ച്
ചിന്തിക്കുക

കഥ വീണ്ടും
വായിച്ച്
വിശ്വാസം
അളക്കുക



കളിക്കുക

മൈം എ
സ്റ്റോഗി

വിമാനം
പിടിക്കുക

വിശ്വസനീയ
മായ നടത്തം

ആമുഖം

മുന്ന് രസകരമായ സെഷനുകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈ ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിലോ പുറത്തോ സജീവമായിരിക്കാൻ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ സഹായിക്കുക:

- എല്ലാവരേയും ഉൾപ്പെടുത്തുക - ആർക്കും നയിക്കാൻ കഴിയും!
- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിനായി പൊരുത്തപ്പെടുക
- പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക
- സ്വയം വെല്ലുവിളിക്കുക
- വേദനയുണ്ടെങ്കിൽ വ്യായാമം ചെയ്യരുത്

Family.fit മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക:

- സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഒരു ഫോട്ടോയോ വീഡിയോയോ പോസ്റ്റുചെയ്ത് #ഫാമിലിഫിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ @familyfitnessfaithfun ഉപയോഗിച്ച് ടാഗ് ചെയ്യുക
- മറ്റൊരു കുടുംബവുമായി ഫാമിലിഫിറ്റ് ചെയ്യുക

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം.



ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും

<https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



ജക്യാഡ് ഡോൾ

കാലുകൾ മുൻവശത്തേക്കും കൈകൾ വശത്തേക്കും വരുന്ന രീതിയിൽ ഒരാൾ തറയിൽ ഇരിക്കുക. മറ്റുള്ളവർ ഭുജത്തിനും കാലുകൾക്കും രണ്ടാമത്തെ കൈയ്ക്കും മുകളിലൂടെ ചാടുന്നു. എല്ലാവരും രണ്ട് റൗണ്ട് ചാടി സ്ഥലങ്ങൾ മാറ്റുന്നതിനാൽ എല്ലാവർക്കും ചാടാൻ അവസരം ലഭിക്കും.



<https://youtu.be/P9u-QN0MXx8>

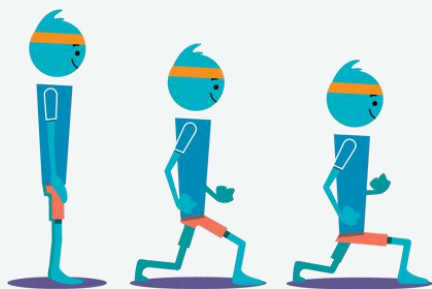
വിശ്രമിച്ച് ഹ്രസ്വമായി സംസാരിക്കുക. വിശ്വസനീയനായിരിക്കുക എന്നതിന്റെ അർത്ഥമെന്താണ്?

ആഴത്തിലുള്ളത്: ആരെങ്കിലും വിശ്വാസയോഗ്യനാണെന്ന് നിങ്ങൾക്ക് എങ്ങനെ അറിയാം?



ദിവസം 1 ചലിക്കുക

ലഞ്ചസ്



അരയിൽ കൈകൊണ്ട് പിടിച്ചു നേരെ നിൽക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുൻ കാൽമുട്ട് 90 ഡിഗ്രിയിൽ വളയുന്നതുവരെ ഒരു കാലുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് പോയി ഇടുപ്പ് താഴ്ത്തുക. കാലുകൾ മാറ്റുക.

പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ജോഡികളായി ലങ്സ് പരിശീലിക്കുക. സാവധാനത്തിലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആരംഭിക്കുക.

ഓരോ റൗണ്ടിനും ഇടയിൽ 30 സെക്കൻഡ് താൽക്കാലികമായി 10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക.

കുടുംതൽ കഠിനമായി പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങളുടെ എണ്ണം
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>



കുപ്പി തിരിക്കുക

ചുവടെയുള്ള ആറ് ചലനങ്ങൾക്കായി ലേബലുകൾ എഴുതുക (ഒരു കാർഡിന് ഒന്ന്) അത് ഒരു സർക്കിളിൽ സ്ഥാപിക്കുക. ഒരു വൃത്തി ഒരു കുപ്പി കറക്കി അത് ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്ന ചലനം ചെയ്യുന്നു. അടുത്ത കുടുംബാംഗത്തിലേക്ക് ടാപ്പുചെയ്യുക.

വെല്ലുവിളി: ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ 100 ചലനങ്ങൾ.

- 5 ലക്കുകൾ
- 5 സ്കവാറ്റുകൾ
- 5 ബർപ്പീസ്
- 5 സ്ലീഡ് സ്കേറ്റുകൾ
- 5 സൂപ്പർമാൻ
- 10 മൗണ്ടൻ-ക്ലൈമ്പ്

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: മൊത്തം ചലനങ്ങളുടെ എണ്ണം 150 അല്ലെങ്കിൽ 200 ആയി വർദ്ധിപ്പിക്കുക.

<https://youtu.be/yUJBHuHZj08>



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വിശ്വസ്തനായ വ്യക്തിയുടെ ഗുണങ്ങൾ

ബൈബിളിൽ നിന്ന് **ലൂക്കോസ് 12:42-48**
വായിക്കുക .

നിങ്ങൾക്ക് ഒരു ബൈബിൾ
ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, <https://bible.com>
ലേക്ക് പോകുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ
ഫോണിലേക്ക് ബൈബിൾ
അപ്ലിക്കേഷൻ ഡൗൺലോഡുചെയ്യുക.

അവർ പകരം ഈ ലോകത്തിലെ
കാര്യങ്ങളെ അധികം
നിലനിൽക്കുമെന്നും നിധി
അന്വേഷിക്കേണ്ടതിന്നു തന്നെ തന്റെ
ശിഷ്യന്മാരെ പഠിപ്പിച്ചു ശേഷം, യേശു
വിശ്വാസയോഗ്യവും തയ്യാറാകാൻ
പറയുന്നു.

കുറിപ്പ്: ചെറിയ കുട്ടികൾക്കായി നിങ്ങൾ
കഥയുടെ വാക്ക് പരിഷ്കരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ബൈബിൾ ഭാഗം - ലൂക്കോസ് 12:42-48

തക്കസമയത്തു ആഹാരവീതം
കൊടുക്കേണ്ടതിന്നു യജമാനൻ തന്റെ
വേലക്കാരുടെ മേൽ ആക്കുന്ന
വിശ്വസ്തനും ബുദ്ധിമാനുമായ
ഗൃഹവിചാരകൻ ആർ? യജമാനൻ
വരുമ്പോൾ അങ്ങനെ ചെയ്യുകാണുന്ന
ദാസൻ ഭാഗ്യവാൻ. അവൻ തനിക്കുള്ള
സകലത്തിനും അവനെ
വിചാരകനാക്കിവെക്കും" എന്നു ഞാൻ
സത്യമായിട്ടു നിങ്ങളോടു
പറയുന്നു. എന്നാൽ ദാസൻ: യജമാനൻ
താമസിച്ച് വരികയുള്ളു എന്നു
ഹൃദയത്തിൽ പറഞ്ഞു
ബാല്യക്കാരെയും
ബാല്യക്കാരത്തികളെയും തല്ലുവാനും
തിന്നു കുടിച്ചു മദിപ്പാനും
തുടങ്ങിയാൽ, അവൻ
നോക്കിയിരിക്കാത്ത നാളിലും
അറിയാത്ത നാഴികയിലും ആ
ദാസന്റെ യജമാനൻ വന്നു അവനെ
ദണ്ഡിപ്പിക്കയും അവന്നു
അവിശ്വാസികളോടുകൂടെ പങ്കു
കല്പിക്കയും ചെയ്യും

"യജമാനന്റെ ഇഷ്ടം അറിഞ്ഞിട്ടു
ഒരുങ്ങാതെയും അവന്റെ ഇഷ്ടം
ചെയ്യാതെയുമിരിക്കുന്ന ദാസന്നു

വളരെ അടികൊള്ളും.
 അറിയാതെകണ്ടു അടിക്കു
 യോഗ്യമായതു ചെയ്തവനോ കുറയ
 അടി കൊള്ളും; വളരെ ലഭിച്ചവനോടു
 വളരെ ആവശ്യപ്പെടും; അധികം
 ഏറ്റുവാങ്ങിയവനോടു അധികം
 ചോദിക്കും. മാനന്റെ ഇഷ്ടം
 അറിയുകയും
 തയ്യാറാകാതിരിക്കുകയും യജമാനൻ
 ആഗ്രഹിക്കുന്നത് ചെയ്യാതിരിക്കുകയും
 ചെയ്യുന്ന ദാസൻ പല പ്രഹരങ്ങളാൽ
 അടിക്കപ്പെടും. എന്നാൽ
 അറിയാത്തതും ശിക്ഷ അർഹിക്കുന്ന
 കാര്യങ്ങൾ ചെയ്യുന്നവനുമായ
 പ്രഹരമേറ്റു. വളരെയധികം
 നൽകിയിട്ടുള്ള എല്ലാവരിൽ നിന്നും
 ധാരാളം ആവശ്യപ്പെടും;
 വളരെയധികം
 ഭരമേൽപ്പിക്കപ്പെട്ടവനിൽ നിന്ന്
 കൂടുതൽ കാര്യങ്ങൾ ചോദിക്കും”

ചർച്ച ചെയ്യുക:

ഇന്നത്തെ ഭാഗത്തിൽ, ഒരു മാനേജർ എന്ന
 ഉത്തരവാദിത്തം ഒരു മാസ്റ്റർ മറ്റൊരാൾക്ക്
 നൽകുന്നു. ഈ വ്യക്തിയെ വിവരിക്കാൻ
 യേശു തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വാക്കുകൾ
 ഏതാണ്?

വിശ്വാസയോഗ്യമായ പരിശോധന നടത്തുക. ഒരു 'ക്യാച്ചർ' തിരഞ്ഞെടുത്ത് കണ്ണുകൾ അടച്ച് നിങ്ങളുടെ 'ക്യാച്ചറിലേക്ക്' പിന്നിലേക്ക് വീഴുക. എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ അവരെ വിശ്വസിച്ചത്? എന്തുകൊണ്ടാണ് നിങ്ങൾ മറ്റുള്ളവരെ വിശ്വസിക്കുന്നത്?





ദിവസം 1 കളിക്കുക

മൈം എ സ്റ്റോറി

ഒരാൾ ഒഴികെ എല്ലാവരും മുറിയിൽ നിന്ന് പുറത്തുപോകുന്നു. ആ വ്യക്തി ഒരു ബൈബിൾ കഥ തിരഞ്ഞെടുത്ത് മുറിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്ന രണ്ടാമത്തെ വ്യക്തിക്ക് ഇത് മൈം ചെയ്യുന്നു, അതുവഴി അവർക്ക് എന്താണെന്ന് ഊഹിക്കാൻ കഴിയും. ഈ വ്യക്തി പിന്നീട് പ്രവേശിക്കുന്ന മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് ഇത് മൈം ചെയ്യും. അവസാന വ്യക്തി മുറിയിൽ പ്രവേശിച്ച് ബൈബിൾ കഥ ഊഹിക്കേണ്ടിവരുന്നതുവരെ ഇത് തുടരുന്നു.



<https://youtu.be/smBQvAcwXpU>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

സാങ്കേതികവിദ്യ
"സ്ക്രീൻ സമയം"
കുറയ്ക്കുക.



വാൽ മത്സരം

എല്ലാവരും ഒരു സ്റ്റാർഫ് അല്ലെങ്കിൽ ചെറിയ ടവൽ വാല് പോലെ പുറകിൽ ധരിക്കുന്നു. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ തന്നെ നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര വാലുകൾ ശേഖരിക്കുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. നിങ്ങളുടെ വാൽ നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അഞ്ച് പുഷ്-അപ്പുകൾ നടത്തി ഗെയിം തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ.



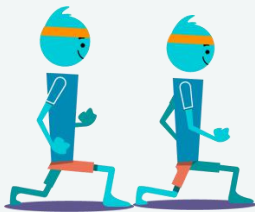
<https://youtu.be/WtDX86rDWks>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
 മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ വിശ്വസിക്കുന്ന ചില ഉത്തരവാദിത്തങ്ങൾ പങ്കിടുക.

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
 വിശ്വാസയോഗ്യനായിരിക്കുന്നതിന്റെ
 പ്രയോജനങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?*



സാവധാനത്തിലുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ലങ്ക്സ്



സ്ലോ ലങ്ക്സ് പരിശീലിക്കുക. ഇന്ന് നമ്മുടെ ശ്രദ്ധ ടെമ്പോയിലാണ്.

നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ട് നിലത്ത് തൊടുന്നതുവരെ ഒരു കാലുകൊണ്ട് മുന്നോട്ട് നീങ്ങി അഞ്ചിലേക്ക് എണ്ണുക. വേഗം എഴുന്നേൽക്കുക. മറ്റേ കാലിൽ ആവർത്തിക്കുക.

മുയലല്ല, ആമയായിരിക്കുക!

ഒരു കാലിന് അഞ്ച് തവണ ആവർത്തിക്കുക.



<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങളുടെ കാൽമുട്ട് നിലത്തേക്ക് താഴ്ത്തുമ്പോൾ മുന്നായി എണ്ണുക.



ടിക് ടാക് ടോ

ആരംഭിക്കുന്നതിന് മുമ്പ് നിലത്ത് ഒരു ടിക് ടോ ടോ ഗെയിം ബോർഡ് നിർമ്മിക്കുക (ടേപ്പ് അല്ലെങ്കിൽ റോപ്പ് ഉപയോഗിക്കുക).

രണ്ട് ടീമുകളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഓരോ ടീമിനും 10 സ്കോറുകൾ അല്ലെങ്കിൽ 10 ലഞ്ചസ്കൂൾ പോലുള്ള ഒരു വെല്ലുവിളി നൽകുന്നു. പൂർത്തിയാകുമ്പോൾ, രണ്ട് ആളുകൾ ഓടിച്ച് ടിക്-ടോ-ടോ ഗെയിമിൽ ഇടുക. ഗെയിം വിജയിക്കുന്നതുവരെ പുതിയ വെല്ലുവിളികളുമായി തുടരുക.



<https://youtu.be/j22gdOy1kdQ>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ഓരോ ചലനത്തിന്റേയും കൂടുതൽ ആവർത്തനങ്ങൾ ചെയ്യുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വിശ്വസ്തനായ ഒരു വ്യക്തിക്കുള്ള പ്രതിഫലം

ലൂക്കോസ് 12:42-48 വായിക്കുക.

കഥ വീണ്ടും വായിക്കുക. വിശ്വസ്തനായ ദാസന് ലഭിച്ച പ്രതിഫലം എന്താണ്? ഈ സെഷന്റെ അവസാനം നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് ആസ്വദിക്കാവുന്ന ഒരു ഭക്ഷ്യ 'റിവാർഡ്' തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നിങ്ങൾ വിശ്വസനീയമാകുമ്പോൾ നിങ്ങൾക്ക് എന്ത് 'ഭക്ഷ്യയോഗ്യമല്ലാത്ത' പ്രതിഫലങ്ങൾ ലഭിക്കും?

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥലത്ത് അറിയപ്പെടാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ടോ?

ഒരു ടീം ഹഡിലിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക - പരസ്പരം തോളിൽ ആയുധങ്ങളുള്ള ഒരു ഇറുകിയ വൃത്തം. നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തെ വിശ്വസ്തനായി പ്രശസ്തി നേടാൻ ദൈവം സഹായിക്കുമെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുക.



വിമാനം പിടിക്കുക

ഒരു പേപ്പർ വിമാനം നിർമ്മിക്കുക. വട്ടത്തിൽ ഇരിക്കുക. ഒരു കളിക്കാരൻ മറ്റൊരു വ്യക്തിക്ക് വിമാനം എറിയുന്നു. അവർ വിമാനം പിടിക്കുമ്പോൾ, അവർക്ക് വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്ന ഒരു വ്യക്തിയുടെ പേര് നൽകണം. എല്ലാവർക്കും ഒരു വഴിത്തിരിവ് ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ കളി തുടരുക.

ഓരോ വ്യക്തിയോടും അവർ പേരുനൽകിയ ആളുകളെ വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയുന്നത് എന്താണെന്ന് ചിന്തിക്കാൻ ആവശ്യപ്പെടുക.



<https://youtu.be/MaN84RNWrPk>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

കാർ യാത്രകളിലോ
റെസ്റ്റോറന്റുകളിലോ
കുട്ടികളെ 'ബേബിസിറ്റ്'
ചെയ്യുന്നതിന്
സാങ്കേതികവിദ്യ
ഉപയോഗിക്കാതിരിക്കാ
ൻ ശ്രമിക്കുക.
സംസാരിക്കാനും
കണ്ടത്താനും
പഠിക്കാനും ഈ
സമയങ്ങൾ
ഉപയോഗിക്കുക.



സംഗീതത്തിന് അനുസരിച്ചുള്ള ലഘു വ്യായാമം

പ്രിയപ്പെട്ട ചില സംഗീതം നൽകുക. സംഗീതം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഇനിപ്പറയുന്നവയെല്ലാം നിങ്ങളുടെ സ്ഥലത്ത് ചെയ്യുക:

- ജോഗിംഗ്
- ഹൈ നീസ് ഉപയോഗിച്ച് ഓടുന്നു
- ബാക്ക് ഹീൽസ് കിഴിംഗ്
- തവള ചാട്ടം



<https://youtu.be/Bi89SHI3BFo>

നിങ്ങൾ വിശ്വസിച്ച ഒരാൾ നിങ്ങളെ നിരാശപ്പെടുത്തിയ ഒരു സമയം പങ്കിടുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക: വിശ്വാസം തകരുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന വികാരങ്ങൾ വിവരിക്കുക.



ദിവസം 3 ചലിക്കുക

ഭാരം കുടിയ ലങ്ക്സ്



ലഞ്ചസ് ഭാരം ചേർക്കുക. ഒരു പുസ്തകത്തിൽ ഒരു ബാക്ക്പാക്ക് ധരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കൈയ്യിൽ വാട്ടർ ബോട്ടിലുകൾ പിടിക്കുക. ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുക, പക്ഷേ ശരിയായ രീതി സൂക്ഷിക്കാൻ ഓർമ്മിക്കുക.

10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ രണ്ട് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക. സെറ്റുകൾക്കിടയിൽ 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

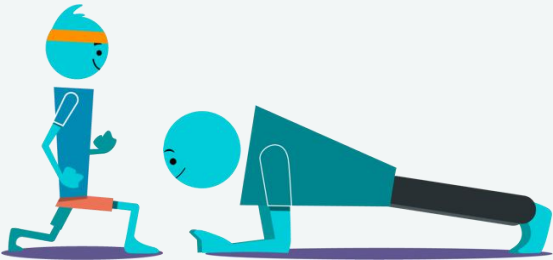


<https://youtu.be/etkUxqBZ9Wo>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: കൂടുതൽ സെറ്റുകൾ ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ കൂടുതൽ ഭാരം വഹിക്കുക.



പ്ലാങ്കും ലഞ്ച് വെല്ലുവിളിയും



ഒരു പങ്കാളിയുമായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി ഒരു പ്ലാങ്ക് സ്ഥാനത്ത് ആയിരിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ ലഞ്ചസ് ചെയ്യുക. ഓരോ കാലിലും 10 ലഞ്ചസ്കൾക്ക് ശേഷം സ്ഥലങ്ങൾ മാറുക.

നാല് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഓരോ കാലിലും അഞ്ച് ലഞ്ചസ്കൾ ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: നിങ്ങളുടെ ലഞ്ചസ്കളിൽ ഭാരം ചേർക്കുക.



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വിശ്വാസയോഗ്യമല്ലാത്തതിന്റെ അനന്തരഫലങ്ങൾ

ലൂക്കോസ് 12:42-48 വായിക്കുക.

വിശ്വാസത്തിന് അർഹതയില്ലാത്ത മാനേജർക്ക് ഗുരുതരമായ പ്രത്യാഘാതങ്ങൾ നോക്കൂ. ഒരു സ്കെയിൽ അല്ലെങ്കിൽ ജഗ് പോലുള്ള അളക്കുന്ന വസ്തു കണ്ടെത്തുക. നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുണ്ടെങ്കിൽ, ഒബ്ജക്റ്റ് പിടിച്ച് നിങ്ങൾ വിശ്വാസയോഗ്യമല്ലാത്ത ഒരു സമയത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക (അളക്കാത്ത).

വിശ്വാസം പുനസ്ഥാപിക്കുന്നതിന് എന്താണ് സംഭവിക്കേണ്ടതെന്ന് ചർച്ച ചെയ്യുക. യേശുവിന്റെ കഥയിലെ മാനേജർമാരിൽ ആരാണ് നിങ്ങൾ കൂടുതൽ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നത്?

ഖണ്ഡികയിലെ അവസാന വാചകം
ഒരുമിച്ച് വായിക്കുക, തുടർന്ന് ഈ
പ്രാർത്ഥന ഒരുമിച്ച് പറയുക:

“കർത്താവേ, ഞങ്ങളുടെ വാഗ്ദാനങ്ങൾ
പാലിക്കാനും സത്യസന്ധത
പുലർത്താനും ഞങ്ങളെ സഹായിക്കൂ,
അങ്ങനെ ഞങ്ങളുടെ വാക്കുകൾ
എല്ലായ്പ്പോഴും നമ്മുടെ
പ്രവർത്തനങ്ങളുമായി
പൊരുത്തപ്പെടുന്നു.”



ദിവസം 3 കളിക്കുക

വിശ്വസനീയമായ നടത്തം

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി കണ്ണടച്ച് നിൽക്കുന്നു, മറ്റൊരാൾ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്നു. ഇത് കൂടുതൽ വെല്ലുവിളി നിറഞ്ഞതാക്കാൻ ചില തടസ്സങ്ങൾ വെക്കുക. കഴിയുമെങ്കിൽ അത് പുറത്ത് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/0004NuT1E9g>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

ഉറക്കത്തിന് തലച്ചോറിനെ തയ്യാറാക്കാൻ കിടക്കുന്നതിനു 60 മിനിറ്റ് മുമ്പെങ്കിലും സ്ക്രീനുകൾ ഓഫ് ചെയ്യുന്നു.

പദാവലി

ലഘു വ്യായാമം പേശികളെ ഊഷ്മളമാക്കുകയും, ആഴത്തിൽ ശ്വസിക്കുകയും, രക്തം പമ്പ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ലളിതമായ ഒരു പ്രവർത്തനമാണ്. നിങ്ങളുടെ സന്നാഹ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി രസകരവും മികച്ചതുമായ സംഗീതം പ്ലേ ചെയ്യുക. 3-5 മിനിറ്റ് ചലനങ്ങൾ നടത്തുക.

സന്നാഹമത്സരങ്ങൾക്ക് ശേഷം **സ്ത്രൈച്ചുകൾക്ക്** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈച്ചു ചെയ്യുക - 5 സെക്കൻഡ് പിടിക്കുക.

വീഡിയോകളിൽ ചലനങ്ങൾ

കാണാനാകുന്നതിനാൽ നിങ്ങൾക്ക് പുതിയ വ്യായാമം പഠിക്കാനും നന്നായി പരിശീലിക്കാനും കഴിയും. ടെക്നിക്കിൽ ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിച്ച് സാവധാനം ആരംഭിക്കുന്നത് പിന്നീട് വേഗത്തിലും ശക്തമായും പോകാൻ നിങ്ങളെ പ്രാപ്തമാക്കും.

വിശ്രമിക്കുക വീണ്ടെടുക്കുക ഊർജ്ജസ്വലമായ ചലനത്തിന് ശേഷം വിശ്രമിക്കുകയും വീണ്ടെടുക്കുകയും ചെയ്യുക. സംഭാഷണം ഇവിടെ മികച്ചതാണ്. വെള്ളം കുടിക്കുക.

വ്യായാമം അടുത്ത വ്യക്തിക്ക് കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ് **ടാപ്പ് ഔട്ട്** "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന് നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്, കൈയടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വിസിൽ ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നു!

റൗണ്ട് - ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന ചലനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സെറ്റ്.

ആവർത്തനങ്ങൾ - ഒരു പ്രസ്ഥാനം ഒരു റൗണ്ടിൽ എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

വെബ്, വീഡിയോകൾ

[Family.fit വെബ്സൈറ്റിൽ](#) എല്ലാ സെഷനുകളും കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



Family.fit നായുള്ള എല്ലാ വീഡിയോകളും [family.fit YouTube® ചാനലിൽ കണ്ടെത്തുക](#)



family.fit അഞ്ച് ഘട്ടങ്ങൾ



പ്രമോഷണൽ വീഡിയോ

ബന്ധം നിലനിർത്തുക

ഫാമിലി ഫിറ്റിന്റെ ഈ ലഘുലേഖ നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചുവെന്ന് ഞങ്ങൾ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്.

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾ എല്ലാ family.fit സെഷനുകളും കണ്ടെത്തും.

വെബ്സൈറ്റിന് ഏറ്റവും പുതിയ വിവരങ്ങൾ ഉണ്ട്, നിങ്ങൾക്ക് ഫീഡ്ബാക്ക് നൽകാനുള്ള വഴികൾ, കൂടാതെ **ഫാമിലി.ഫിറ്റുമായി** ബന്ധം നിലനിർത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച സ്ഥലവും!

നിങ്ങൾ ഇത് ആസ്വദിച്ചുവെങ്കിൽ, പങ്കെടുക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

ഈ വിഭവം സൗജന്യമായി നൽകുകയും മറ്റുള്ളവർക്ക് സൗജന്യമായി നൽകുകയും ചെയ്യുക.

പ്രതിവാര ഇമെയിലായി ഫാമിലി.ഫിറ്റ് സ്വീകരിക്കാൻ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഇവിടെ സബ്സ്ക്രൈബ് ചെയ്യാം:

<https://family.fit/subscribe/>.

നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി info@family.fit എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



www.family.fit