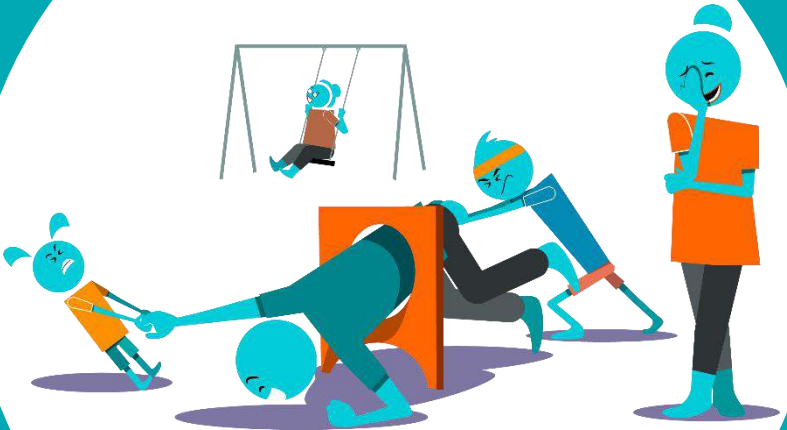


లోతుగా పెరుగుతోంది - 8 వ వారం
యేసు అసాధ్యమ్ అయినవి
చేస్తాడు!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7 నిమిషాలు.
ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:



యాక్టివ్ అవ్వండి
4 నిమిషాలు



విశ్రాంతి మరియు
చర్చ
3 నిమిషాలు

1 వ రోజు

భాగస్వామి సిట్-
అప్లు

మార్కు 10:17-31
చదవండి మరియు
చర్చించండి

2 వ రోజు

పగలని వృత్తం

మార్కు 10:17-31
చదవండి మరియు
చర్చించండి

3 వ రోజు

సిట్-అప్ ట్యాగ్

మార్కు 10:17-31
చదవండి మరియు
చర్చించండి

'ఈ యేసు ఎవరు?' అని మేము అన్వేషించేటప్పుడు ఇది మార్కు కథ ద్వారా ఒక ప్రయాణంలో భాగం. ఇది మార్కు 10:17-31 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

ఇది సులభం! ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.



1 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



భాగస్వామి సిట్-అప్‌లు

జంటగా పనిచెయుట. ఒక వ్యక్తి సిట్-అప్ చేయగా, మరొకరు వారి పాదాలను క్రిందికి పట్టుకుంటారు. ఐదు సిట్-అప్‌లు చేసి, స్థలాలను మార్చుకోండి. మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/ufGar8JeTuY>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మంచిగా ఉండటం సరిపోదు

- కింది నియమాల యొక్క అనుకూలతలు మరియు ప్రతికూలతల గురించి మాట్లాడండి.

మార్కు 10:17-31 చదవండి.

మంచి విద్యార్థి లేదా కార్మికుడు చేసే పనుల చెక్‌లిస్ట్ రాయండి. 17-22 వచనాలను చదవండి. యేసును కలిసిన వ్యక్తి కోసం ఈ చెక్‌లిస్టులలో ఒకదాన్ని వ్రాయండి.

- అతను ఏమి సరిగ్గా పొందాడు మరియు అతను ఏమి తప్పు చేశాడు?

మనలో ఎవరూ సంపూర్ణంగా జీవించరు. దేవుడు తప్ప మరెవరూ 'మంచివారు' కాదు!

దేవునితో చాట్ చేయండి: ఇతరులను బాధపెట్టిన మీరు చేసిన తప్పుల గురించి ఆలోచించండి. దేవునికి క్షమించండి అని అడుగండి అతను మంచివాడని దేవునికి ధన్యవాదాలు!

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



పగలని వృత్తం

అందరూ చేతులు పట్టుకొని ఒక వృత్తంలో నిలబడతారు. ఈ కదలికలను కలిసి చేయండి:

- 5 సార్లు స్కాట్లు
- 5 రౌండ్స్ కొట్టుట
- 5 సూపర్మాన్ హెల్ప్స్
- 5 పుష్-అప్స్

రిపీట్. వృత్తాన్ని విచ్చిన్నం చేయకుండా ప్రయత్నించండి.



<https://youtu.be/ygkcmvKgJXY>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మిమ్మల్ని మీరు రక్షించుకోవడం అసాధ్యం

- మీరే చేయటానికే మీకు ఏ విషయాలు కష్టం?

మార్కు 10:23-26 చదవండి.

మీ ఇంటి చుట్టూ ఐదు విభిన్న పరిమాణాల వస్తువులను సేకరించండి. మీరు వాటిని ఒక చిన్న రంధ్రం ద్వారా లేదా సూది యొక్క 'కన్ను' ద్వారా అమర్చగలరా అని చూడండి.

ఇది అసాధ్యం, కాదా? తగినంత మంచిగా ఉండటం ద్వారా మనం దేవుని రాజ్యంలోకి రావడానికి ప్రయత్నిస్తున్న గొప్ప చిత్రం ఇది.

దేవునికి చాట్ చేయండి: కుటుంబంగా మీరు గర్వించే కొన్ని మంచి విషయాలు రాయండి. దేవుని రాజ్యంలోకి రావడానికి మీకు అర్హత సాధించడానికి ఈ విషయాలను ఉపయోగించడం అసాధ్యం. దేవుడు ఏమి కోరుకుంటున్నారో చూడటానికి మీకు సహాయం చేయమని అడగండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



సిల్-అప్ ట్యాగ్

మీరందరూ చుట్టూ పరుగెత్తగల స్థలాన్ని కనుగొనండి. ఒక వ్యక్తి ట్యాగ్ చేయడానికి ప్రతి ఒక్కరినీ వెంబడించే 'ట్యాగర్'. ఎవరైనా ట్యాగ్ చేయబడినప్పుడు, వారు ఆగి మూడు సిల్-అప్ లు చేస్తారు. అప్పుడు వారు కొత్త టాగర్ అవుతారు.

మూడు నిమిషాలు లేదా ప్రతి ఒక్కరూ అయిపోయే వరకు ఆడండి.

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



దేవుడు మనలను రక్షించడానికి ఇష్టపడతాడు

- మీరు సహాయం కోరడం సులభం లేదా కష్టమేనా?

మార్కు 10:17-31 చదవండి.

గట్టిగా మూసివేసిన బాటిల్ లేదా కూజా పొందండి. కుటుంబంలోని అతి పిన్న వయస్కుడు దానిని తెరవడానికి ప్రయత్నించనివ్వండి. వారు దీన్ని చేయలేకపోతే, వారు తదుపరి వ్యక్తిని సహాయం కోసం అడగాలి.

మనల్ని మనం రక్షించుకోవడం అసాధ్యం అయినప్పటికీ, దేవుడు మనలను రక్షించగలడు. మనకోసం చేయమని ఆయన వినయంగా ఆయనను కోరాలని ఆయన కోరుకుంటాడు. ఇప్పుడే చేయండి!

దేవునికి చాట్ చేయండి: ప్రభువైన యేసు, నేను అన్ని సమయాలలో మంచివాడిని కావడం ద్వారా నన్ను నేను రక్షించలేను. నేను విఫలమవుతున్నానని ఉన్నాను. మీరు నన్ను రక్షించాల్సిన అవసరం ఉంది. నేను మీ మీద నమ్మకం ఉంచాను.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను మార్కు 10:17-31 (NIV) వద్ద ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మార్కు 10:17-31 (NIV)

ఆయన బయలుదేరి మార్గమున పోవుచుండగా ఒకడు పరుగెత్తికొనివచ్చి ఆయనయెదుట మోకాళ్లూని. "సద్బోధకుడా, నిత్యజీవమునకు వారసుడనగుటకు నేనేమి చేయుదునని ఆయన నడిగెను?"

"యేసునన్ను సత్పురుషుడని యేల చెప్పుచున్నావు?" దేవుడొక్కడే గాని మరి ఎవడును సత్పురుషుడు కాడు. నరహత్య చేయవద్దు, వ్యభిచ రింపవద్దు, దొంగిలవద్దు, అబద్ధసాక్ష్యము పలుకవద్దు, మోస పుచ్చవద్దు, నీ తలిదండ్రులను సన్మానింపుము అను ఆజ్ఞలు నీకు తెలియును గదా అని అతనితో చెప్పెను.

అందు కతడుబోధకుడా, బాల్యమునుండి ఇవన్నియు అనుస రించుచునే యుంటినని చెప్పెను.

యేసు అతని వైపు చూశాడు మరియు అతనిని ప్రేమించాడు. యేసు అతని చూచి అతని ప్రేమించినీకు ఒకటి కొదువగానున్నది; నీవు వెళ్లి నీకు కలిగినవన్నియు అమ్మి బీదలకిమ్ము, పరలోకమందు నీకు ధనము కలుగును;

నీవు వచ్చి నన్ను వెంబడించుమని
చెప్పెను." అతడు మిగుల ఆస్తిగలవాడు,
గనుక ఆ మాటకు ముఖము
చిన్నబుచ్చుకొని, దుఃఖపడుచు
వెళ్లిపోయెను.

²³ అప్పుడు యేసు చుట్టు
చూచి ఆస్తిగలవారు దేవుని రాజ్యములో
ప్రవేశించుట ఎంతో దుర్లభమని తన శిష్యు
లతో చెప్పెను. ఆయన మాటలకు శిష్యులు
విస్మయ మొందిరి. అందుకు యేసు తిరిగి
వారితో ఇట్లనెను పిల్లలారా, తమ
ఆస్తియందు నమ్మికయుంచువారు దేవుని
రాజ్యములో ప్రవేశించుట ఎంతో
దుర్లభము; ధనవంతుడు దేవుని రాజ్యములో
ప్రవేశించుటకంటె ఒంటె సూదిబెజ్జములో
దూరుట సులభము. అందుకు వారు
అత్యధికముగా ఆశ్చర్యపడి అట్లయితే
ఎవడు రక్షణపొంద గలడని ఆయన
నడిగిరి."

యేసు వారిని చూచి "ఇది మనుష్యులకు
అసాధ్యమే గాని, దేవునికి అసాధ్యము కాదు;
దేవునికి సమస్తమును సాధ్యమే అనెను."

పేతురు "ఇదిగో మేము సమస్తమును
విడిచిపెట్టి నిన్ను వెంబడించితిమని
ఆయనతో చెప్పసాగెను."

"అందుకు యేసు ఇట్లనెను నా
నిమిత్తమును సువార్త నిమిత్తమును
ఇంటినైనను అన్నదమ్ములనైనను అక్క
చెల్లెండ్రనైనను తలిదండ్రులనైనను
పిల్లలనైనను భూములనైనను
విడిచినవాడు ఇప్పుడు ఇహమందు

హింసలతో పాటు నూరంతలుగా
ఇండ్లను అన్నదమ్ములను
అక్కచెల్లెండ్రను తల్లులను పిల్లలను
భూములను, రాబోవు లోకమందు
నిత్యజీవమును పొందు నని మీతో
నిశ్చయముగా చెప్పుచున్నాను. మొదటి
వారు అనేకులు కడపటివారగుదురు,
కడపటివారు మొదటి వారగుదురు అనెను."

ఆరోగ్య చిట్కా

ఎక్కువ నీరు త్రాగాలి. మీతో నీళ్లు
తీసుకెళ్లి దాహం వేసినప్పుడల్లా త్రాగాలి.



మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్ సైట్ లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

Family.fit YouTube® ఛానెల్ లో వీడియోలను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదీస్తే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



ప్రచార వీడియో

నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించడానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.



family.ft