

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 1
उद्देश्य के साथ जीना

family.fit fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजनको
विकसित करने में मदद करने के लिए।



www.family.fit

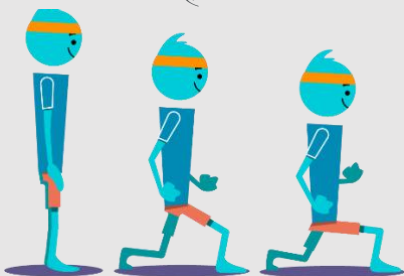
यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

| | | |
|--|---|--|
|  |  सक्रिय बने 4 मिनट |  आराम करें और बात करें 3 मिनट |
| दिन 1 | साथी लुंग्स | मत्ती 5:13-16 पढ़ें और चर्चा करें |
| दिन 2 | सॉस्क बास्केटबॉल | मत्ती 5:13-16 पढ़ें और चर्चा करें |
| दिन 3 | बाधा पाठ्यक्रम | मत्ती 5:13-16 पढ़ें और चर्चा करें |

ये वचन सबसे प्रसिद्ध 'धर्मोपदेश' की शुरुआत में आते हैं जिसे अपने उलट पुलट राज्य में यीशु ने अनुयायियों के लिए दिए। यह बाइबिल में पाया गया है **मत्ती 5:13-16**।

यह आसान है! कोई विशेष उपकरण नहीं। बस मनोरंजन और एक खुले दिमाग की भावना है!



पुस्तिका के अंत में अधिक जानकारी दिया गया है। कृपया नियमों और शर्तों को पढ़ें।

दिन 1

सक्रिय बने



साथी लुंगस

कमर पर हाथ रखकर सीधे खड़े रहिये। एक पैर के साथ आगे बढ़ें और अपने कमर को नीचे करें जब तक कि आपके सामने के घुटने 90 डिग्री पर न हो जाए। वैकल्पिक पैर।

एक दूसरे के सामने लुंगस को जोड़े में अभ्यास करें। धीरे-धीरे और सावधानी से शुरू करें। 10 पुनरावृत्ति के चार दौर करें। प्रत्येक दौर के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

आराम करें और बात करें



अपने उद्देश्य को जानें

- तीन चीजों का नाम दें जिसमें आप नमक का उपयोग करते हैं या नमक पाते हैं।

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

यीशु ने परिचित चीजों का उपयोग किया हमें सोचने में मदद करने के लिए कि उसका पालन करने का क्या अर्थ है। उन्होंने यहाँ नमक का उपयोग किया। कुछ नमक ढूंढें और प्रत्येक एक अनाज प्राप्त करें और इसे चखें।

- नमक के साथ क्या चीजें बेहतर स्वाद देता है? आपको क्या लगता है कि 'नमक' होने का आज हमारे लिए क्या मतलब है?

परमेश्वर से चैट करें: एक परिवार की तस्वीर खोजें या उन लोगों की एक तस्वीर जिनसे आप प्यार करते हैं। थोड़ा नमक लें और इसे तस्वीर पर छिड़क दें जब प्रत्येक व्यक्ति के आशीष के लिए आप प्रार्थना करते हैं।

दिन 2

सक्रिय बने



साँस्क बास्केटबॉल

एक उतारे हुए मोज़े से एक गेंद बनाये। एक व्यक्ति अपनी बाहों का उपयोग लक्ष्य के रूप में करता है।

शूट करने के लिए तीन स्थानों को चुनें। हर किसी को प्रत्येक स्थान पर तीन शॉट मिलते हैं। विजेता को खोजने के लिए सफल शॉट्स की संख्या की गणना करें।



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

आराम करें और बात करें



अच्छा करने के लिए जाने जाना

- प्रत्येक उंगली पर, व्यक्तिगत रूप से या परिवार के रूप में उन तरीकों की गणना करें कि कैसे दूसरों आपके लिए अच्छा रहे हैं।

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

आप जितने प्रकाश जमा कर सकते हैं कर ले। फिर सबसे अंधेरी जगह को ढूँढ़ें और प्रत्येक प्रकाश को चालू करें।

- किस तरह से आप अपने प्रकाश को चमका सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: चुप रहकर, परमेश्वर से यह देखने में मदद करने के लिए कहें कि हम अपने प्रकाश को कैसे चमका सकते हैं। इन विचारों को लिखें और उन्हें एक साथ साझा करें। एक को छोड़कर सभी प्रकाश बंद करें। परमेश्वर का धन्यवाद करें कि थोड़ा सा प्रकाश भी एक बड़ा अंतर बनाता है।

दिन 3

सक्रिय बने



बाधा पाठ्यक्रम

एक बाधा पाठ्यक्रम सेट करें। आपके अंदर या बाहर की जगह का उपयोग करें (उदाहरण के लिए, पेड़ या कुर्सी तक भागे, पथ या गलीचा पर से छलांग लगाएं, और इसी तरह)। रचनात्मक बने! जितनी जल्दी हो सके बाधा पाठ्यक्रम को पूरा करने के लिए बारी लें। प्रत्येक व्यक्ति के समय का आकलन करें।



<https://youtu.be/0wf6zfkzmCQ>

आराम करें और बात करें



परमेश्वर की महिमा के लिए जीना

- *आप किसे जानते हैं जो यीशु के प्रकाश को चमकता है?*

पढ़ें मत्ती 5:13-16।

इन आयतों में यीशु का अंतिम उद्देश्य यह है कि हमारे जीवन किसी तरह स्पष्ट रूप से परमेश्वर को इंगित करेंगे और उसको महिमा देंगे!

- *कल्पना कीजिए कि आप यीशु के साथ अकेले हैं। कहां, या किसके लिए, आपको लगता है कि वह आपको अपने प्रकाश को चमकाने के लिए कह सकता है?*

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर से पूछें कि हम में से प्रत्येक को इस सप्ताह अपने प्रकाश को ऐसे तरीके से चमकाने में मदद करें जिससे दूसरों परमेश्वर की महिमा कर सकें।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 5:13-16 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन — मत्ती: 13-16 (एनआईवी)

“तुम पृथ्वी के नमक हो। परन्तु यदि नमक का स्वाद बिगड़ जाए, तो वह फिर किस वस्तु से नमकीन किया जाएगा? फिर वह किसी काम का नहीं, केवल इस के कि बाहर फेंका जाए और मनुष्यों के पैरों तले रौंदा जाए। तुम जगत की ज्योति हो। जो नगर पहाड़ पर बसा हुआ है वह छिप नहीं सकता। और लोग दिया जलाकर पैमाने के नीचे नहीं। परन्तु दीवट पर रखते हैं, तब उस से घर के सब लोगों को प्रकाश पहुंचता है। उसी प्रकार तुम्हारा उजियाला मनुष्यों के साम्हने चमके कि वे तुम्हारे भले कामों को देखकर तुम्हारे पिता की, जो स्वर्ग में हैं, बड़ाई करें।”

स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना।

एकता लाने और योजनाओं का समन्वय करने के लिए
हर हफ्ते एक परिवार की बैठक करें।



अधिक जानकारी

हमें आशा है कि आपने *तेजी से family.fit* का आनंद उठाया है। यह दुनिया भर से स्वयंसेवकों द्वारा एक साथ रखा गया है। यह मुफ्त है!

आप सम्पूर्ण family.fit सत्र को <https://family.fit> के वेबसाइट पर देख सकते हैं। इसे दूसरों के साथ साझा करें

वीडियो को [family.fit यूट्यूब® चैनल](#) पर खोजें

सोशल मीडिया पर हमें यहां खोजें:



यदि आप इसे एक अलग भाषा में अनुवाद करते हैं, तो कृपया info@family.fit पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



प्रोमोशनल वीडियो

नियम और शर्तें

इस संसाधन का उपयोग करने से पहले महत्वपूर्ण समझौता

इस संसाधन का उपयोग करके आप हमारे नियमों और शर्तों से सहमत हैं <https://family.fit/terms-and-conditions> विस्तृत रूप से वेबसाइट पर सम्पूर्ण जानकारी है। ये आपके द्वारा और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी संसाधनों को आपके उपयोग के लिए नियंत्रित करते हैं। कृपया सुनिश्चित करें कि आप और आपके साथ व्यायाम करने वाले सभी इन नियमों और शर्तों को पूर्ण रूप से स्वीकार करते हैं। यदि आप इन नियमों और शर्तों या इन नियमों और शर्तों के किसी भी हिस्से से असहमत हैं, तो आपको इस संसाधन का उपयोग नहीं करना चाहिए।



family.ft

