

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 1
ലക്ഷ്യത്തോടെ ജീവിക്കുക

family.fit fast

നിങ്ങളുടെ ഫാമിലി വളരാൻ
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



www.family.fit

ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കുടുംബത്തെ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:

| | | |
|--|---|---|
|  |  <p>സജീവമാക്കുക 4 മിനിറ്റ്</p> |  <p>വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക 3 മിനിറ്റ്</p> |
| <p>ദിവസം 1</p> | <p>പാർക്ലർ ലക്സ്</p> | <p>മത്തായി 5: 13-16 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p> |
| <p>ദിവസം 2</p> | <p>സോക്സ് ബ്രാസ്ലറ്റ്ബോൾ</p> | <p>മത്തായി 5: 13-16 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p> |
| <p>ദിവസം 3</p> | <p>തടസ്സം</p> | <p>മത്തായി 5: 13-16 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p> |

തന്നെ തലകീഴായ രാജ്യത്തിലെ അനുയായികൾക്കായി യേശു നൽകിയ ഏറ്റവും പ്രസിദ്ധമായ 'പ്രസംഗത്തിന്റെ' തുടക്കത്തിലാണ് ഈ വാക്യങ്ങൾ വരുന്നത്.

മത്തായി 5: 13-16- ൽ ഇത് ബൈബിളിൽ കാണാം.

അത് എളുപ്പമാണ്! പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളൊന്നുമില്ല. ഒരു വിനോദവും തുറന്ന മനസ്സും മാത്രം!

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.

ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



പാർക്കർ ലങ്ക്സ്

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

പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ജോഡികളായി ലങ്ക്സ് പരിശീലിക്കുക. സാവധാനത്തിലും ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആരംഭിക്കുക. 10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ നാല് റൗണ്ടുകൾ ചെയ്യുക. ഓരോ റൗണ്ടിനും ഇടയിൽ വിശ്രമിക്കുക.



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം അറിയുക

- നിങ്ങൾ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്ന മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾക്ക് പേര് നൽകുക അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പ് കണ്ടെത്തുക.

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

തന്നെ അനുഗമിക്കുകയെന്നതിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ യേശു പരിചിതമായ കാര്യങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചു.

അദ്ദേഹം ഇവിടെ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നു. കുറച്ച് ഉപ്പ് കണ്ടെത്തി ഓരോ ധാന്യം വീതം ആസ്വദിച്ച് ആസ്വദിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

- ഉപ്പിനൊപ്പം നന്നായി ആസ്വദിക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഏതാണ്? 'ഉപ്പ്' എന്നത് ഇന്ന് നമുക്ക് എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:

ഒരു കുടുംബ ഫോട്ടോയോ നിങ്ങൾ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നവരുടെ ഫോട്ടോയോ കണ്ടെത്തുക. ഓരോ വ്യക്തിക്കും മുകളിൽ ഒരു അനുഗ്രഹം പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ അല്പം ഉപ്പ് എടുത്ത് ഫോട്ടോയിൽ തളിക്കുക.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



സോക്ക് ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

സോക്സുകൾ കൂട്ടിക്കെട്ടി ഒരു പന്ത് നിർമ്മിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി അവരുടെ ആയുധങ്ങൾ ലക്ഷ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു.

ഷൂട്ട് ചെയ്യുന്നതിന് മൂന്ന് സ്ഥലങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ സ്ഥലത്തും മൂന്ന് ഷോട്ടുകൾ ലഭിക്കും. വിജയിയെ കണ്ടെത്താൻ വിജയകരമായ ഷോട്ടുകളുടെ എണ്ണം എണ്ണുക.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



നല്ലത് ചെയ്യുന്നതിന് അറിയപ്പെടുക

- ഓരോ വിരലിലും, വ്യക്തിപരമായി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കുടുംബം എന്ന നിലയിൽ മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങൾക്ക് നല്ല രീതിയിൽ പ്രവർത്തിച്ച വഴികൾ എണ്ണുക.

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത്ര ലൈറ്റുകൾ ശേഖരിക്കുക. തുടർന്ന് ഇരുണ്ട സ്ഥലം കണ്ടെത്തി ഓരോ പ്രകാശവും ഓണാക്കുക.

- ഏത് വിധത്തിലാണ് നിങ്ങളുടെ പ്രകാശം പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത്?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:
 നിശബ്ദമായി, നിങ്ങളുടെ പ്രകാശം എങ്ങനെ പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കാമെന്ന് കാണാൻ സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക. ഈ ആശയങ്ങൾ എഴുതി അവ പങ്കിടുക. ഒരേണ്ണം ഒഴികെ എല്ലാ ലൈറ്റുകളും ഓഫ് ചെയ്യുക. ഒരു ചെറിയ വെളിച്ചം പോലും വലിയ മാറ്റമുണ്ടാക്കിയതിന് ദൈവത്തിന് നന്ദി.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



തടസ്സം

തടസ്സങ്ങൾ നിറഞ്ഞ ഒരു വഴി സജ്ജമാക്കുക. നിങ്ങളുടെ അകത്തോ പുറത്തോ ഉള്ള ഇടം ഉപയോഗിക്കുക (ഉദാഹരണത്തിന്, മരത്തിലേക്കോ കസേരയിലേക്കോ ഓടുക, പാതയിലേക്കോ ചവറുകുട്ടയിലേക്കോ കുതിക്കുക). സർഗ്ഗാത്മകത പുലർത്തുക! തടസ്സ കോഴ്സിലൂടെ എത്രയും വേഗം കടന്നുപോകാൻ തിരിവുകൾ എടുക്കുക. ഓരോ വൃക്ഷിയുടെയും മികച്ച സമയം കുറിച്ച് വെക്കുക.



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

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



ദൈവത്തിന്റെ മഹത്വത്തിനായി ജീവിക്കുക

- യേശുവിന്റെ വെളിച്ചം പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതാരാണെന്ന് നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

ഈ വാക്യങ്ങളിൽ യേശു നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആത്യന്തിക ഉദ്ദേശ്യം, നമ്മുടെ ജീവിതം

എങ്ങനെയെങ്കിലും ദൃശ്യപരമായി
ദൈവത്തെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും
അവൻ മഹത്വം നൽകുകയും ചെയ്യും
എന്നതാണ്!

- നിങ്ങൾ യേശുവിനോടൊപ്പം
തനിച്ചാണെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക.
നിങ്ങളുടെ വെളിച്ചം പ്രകാശിക്കാൻ
അവൻ നിങ്ങളോട്
ആവശ്യപ്പെടുമെന്ന് നിങ്ങൾ
കരുതുന്നുണ്ടോ?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക :

മറ്റുള്ളവരെ ദൈവത്തെ
മഹത്വപ്പെടുത്താൻ ഇടയാക്കുന്ന
തരത്തിൽ ഈ ആഴ്ച നിങ്ങളുടെ
പ്രകാശം പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളെ
സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെടുക.

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

മത്തായി 5: 13-16 (എൻഐവി) ൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി: 13-16 (NIV)

“നിങ്ങൾ ഭൂമിയുടെ ഉപ്പാണ്. എന്നാൽ ഉപ്പിന്റെ ഉപ്പുരസം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അത് എങ്ങനെ വീണ്ടും ഉപ്പിട്ടേക്കാം? പുറത്തേക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ് ചവിട്ടിമെതിക്കുകയല്ലാതെ ഇത് ഇനി ഒന്നിനും നല്ലതല്ല. നിങ്ങൾ ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചമാണ്. ഒരു കുന്നിൻ മുകളിൽ നിർമ്മിച്ച ഒരു പട്ടണം മറയ്ക്കാൻ കഴിയില്ല. ആളുകൾ ഒരു വിളക്ക് കത്തിച്ച് ഒരു പാത്രത്തിനടിയിൽ വയ്ക്കില്ല. പകരം അവർ അതിനെ അതിന്റെ നിലപാടിൽ ഉൾപ്പെടുത്തി, അത് വീട്ടിലെ എല്ലാവർക്കും വെളിച്ചം നൽകുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ, നിങ്ങളുടെ വെളിച്ചം നിങ്ങളുടെ നല്ല പ്രവൃത്തികളെ കണ്ടു, സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവിനെ

മഹത്വപ്പെടുത്തേണ്ടതിന്നു
മുമ്പിൽ."

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

വിജയത്തിനായി ആസൂത്രണം
ചെയ്യുക.

ഐക്യം കൊണ്ടുവരുന്നതിനും
പദ്ധതികൾ
ഏകോപിപ്പിക്കുന്നതിനും എല്ലാ
ആഴ്ചയും ഒരു കുടുംബയോഗം
നടത്തുക.



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചു എന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു *family.fit* ഫാസ്റ്റ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഇത് സൗജന്യമാണ്!

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായ *family.fit* സെഷനുകൾ കാണാം. ഇത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

[Family.fit YouTube® ചാനലിൽ](#) വീഡിയോകൾ കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



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

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



ഉപാധികളും നിബന്ധനകളും

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

വിയോജിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.

