

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 1



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



ലക്ഷ്യത്തോടെ ജീവിക്കുക

www.family.fit



	ദിവസം 1	ദിവസം 2	ദിവസം 3
--	---------	---------	---------

മത്തായി
5: 13-16

നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം അറിയുക

നല്ലത് ചെയ്യുന്നതിന് അറിയപ്പെടുക

ദൈവത്തിന്റെ മഹത്വത്തിനായി ജീവിക്കുക



ലഘു വ്യായാമം

ജക്യാഡ് ഡോഗ്

നിങ്ങളുടെ ശരീരം നീക്കുക

കരടി, ഞണ്ട് നടത്തം



ഘട്ടം 3: ചലിക്കുക

പാർട്ണർ ലക്ഷ്സ്

സാവധാനത്തിലുള്ള ആഴത്തിലുള്ള ലക്ഷ്സ്

ഭാരം കൂടിയ ലക്ഷ്സ്



വെല്ലുവിളി

ഒരു പ്രകാശം പോലെ നടക്കുക

ഉപ്പും വെളിച്ചവും

തടസ്സം



പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക, ഉപ്പ് ആസ്വദിക്കുക

വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക, വീടിന്റെ ഇരുണ്ട ഭാഗം കണ്ടെത്തുക

വാക്യങ്ങൾ വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക, വിളക്കുമാടം വരയ്ക്കുക



കളിക്കുക

അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും ചാടുക

സോക്ക്സ് ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

യേശുവിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കുക

ആമുഖം

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

- എല്ലാവരെയും 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](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.



ജക്യാഡ് ഡോൾ

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



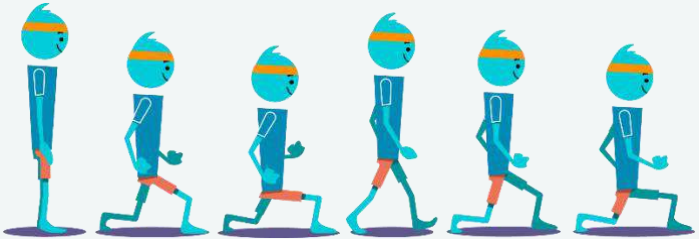
<https://youtu.be/jglSsNnFVys>

വിശ്രമിച്ച് ഒരൂമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
നിങ്ങൾ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്ന മൂന്ന്
കാര്യങ്ങൾക്ക് പേര് നൽകുക,
അല്ലെങ്കിൽ ഉപ്പ് കണ്ടെത്തുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
വ്യക്തിപരമായും കുടുംബമായും
നിങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും സംതൃപ്തി
നൽകുന്നതെന്താണ്?



പാർട്ണർ ലക്സ്



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

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



<https://youtu.be/vb0H2Ke823I>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : രണ്ട് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :
ഓരോ റൗണ്ടിലും ആവർത്തനങ്ങൾ
20 ആക്കുക.



ഒരു പ്രകാശം പോലെ നടക്കുക

ജോഡികളായി വിഭജിക്കുക.

ഒരു ജോഡി 10 മീറ്റർ മാർക്കിലേക്കും
പിന്നിലേക്ക് ലങ്കുകളിലേക്കും

നടക്കുന്നു. നിങ്ങൾക്ക്

കഴിയുമെങ്കിൽ ഒരു നേർ

പിന്നിലേക്ക് (ഒരു ലൈറ്റ് പോലെ)

ഒരു ഭാരം ഓവർഹെഡ് പിടിക്കുക.

മറ്റ് ജോഡികൾക്ക്, ഒരാൾ വയറ്റിൽ

കിടക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ ചാടി

അവരുടെ തൊട്ടടുത്ത് നിലത്ത്

കിടക്കുന്നു. ആദ്യ വ്യക്തി

നിൽക്കുകയും രണ്ടാമത്തേതിന്

മുകളിലൂടെ ചാടുകയും ചെയ്യുന്നു.

അഞ്ച് മീറ്ററും പിന്നോട്ടും നീങ്ങാൻ

വളവുകൾ എടുക്കുക. നാല് റൗണ്ട്

ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/nETEiqmMuaE>

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :
അഞ്ച് റൗണ്ടുകളായി
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



നിങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശ്യം അറിയുക

മത്തായി 5: 13-16 വായിക്കുക .

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

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

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 5: 13-16

“നീ ഭൂമിയുടെ ഉപ്പാണ്. എന്നാൽ ഉപ്പിന്റെ ഉപ്പുരസം നഷ്ടപ്പെടുകയാണെങ്കിൽ, അത് എങ്ങനെ വീണ്ടും ഉപ്പിട്ടേക്കാം? പുറത്തേക്ക് വലിച്ചെറിഞ്ഞ് ചവിട്ടിമെതിക്കുകയല്ലാതെ 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 മഹത്വപ്പെടുത്തേണ്ടതിനു മുമ്പിൽ.”

ചർച്ച ചെയ്യുക :

തന്നെ അനുഗമിക്കുകയെന്നതിന്റെ അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാൻ യേശു പരിചിതമായ കാര്യങ്ങൾ

ഉപയോഗിച്ചു. അദ്ദേഹം ഇവിടെ ഉപ്പ് ഉപയോഗിക്കുന്നു.

കുറച്ച് ഉപ്പ് കണ്ടെത്തി ഓരോ ധാന്യം വീതം ആസ്വദിച്ച് ആസ്വദിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ഒരു ചെറിയ ധാന്യത്തിലെ ഉപ്പുരസം നിങ്ങൾക്ക് ആസ്വദിക്കാമോ?

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

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

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



അകത്തേക്കും

പുറത്തേക്കും ചാടുക

നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകുന്ന
നടുവിലുള്ള ഒരു നേതാവുമായി
കൈ പിടിച്ച് ഒരു സർക്കിളിൽ
നിൽക്കുക.

ആദ്യം റൗണ്ട് - നേതാവ് 'ജമ്പ് ഇൻ'
എന്ന് പറയുന്നു, എല്ലാവരും
ആക്ഷൻ മുഴക്കി അകത്തേക്ക്
ചാടും. 'ജമ്പ് ഔട്ട്', 'വലത്തേക്ക്
ചാടുക', 'ഇടത്തേക്ക് ചാടുക'
തുടങ്ങിയ മറ്റ് നിർദ്ദേശങ്ങൾ
ഉപയോഗിച്ച് ആവർത്തിക്കുക.

രണ്ടാം റൗണ്ട് - എല്ലാവരും
പറയുകയും നേതാവ്
പറയുന്നതിന് വിപരീതമായി
പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

(ഉദാഹരണത്തിന് നേതാവ് 'ജബ്ബി
ഇൻ' എന്ന് പറയുമ്പോൾ
പുറത്തേക്ക് ചാടുക).

മൂന്നാം റൗണ്ട് - നേതാവ് പറയുന്ന
പ്രവൃത്തി എല്ലാവരും
ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും
വിപരീതമായി നിലവിളിക്കുന്നു.



<https://youtu.be/KPHYkYP35Nc>

ആരോഗ്യം സിപ്പ്
വിജയത്തിനായി
ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.





നിങ്ങളുടെ ശരീരം നീക്കുക

ഓരോ റൗണ്ടിനും ഒരാൾ നേതാവാണ്. ചുറ്റും ജോഗിംഗ് ചെയ്തുകൊണ്ട് ആരംഭിക്കുക. നേതാവ് ഒരു പേര് പറയുന്നു, കുടുംബം അതുപോലെ നീങ്ങണം. അവ മിക്സ് ചെയ്യുക.

- മിസ്റ്റർ സ്ലോ - പതുക്കെ നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ റഷ് - വേഗത്തിൽ നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ ജെല്ലി - നിങ്ങളുടെ ശരീരം മുഴുവൻ കുലുക്കുക
- മിസ്റ്റർ മഡിൽ - പിന്നിലേക്ക് നടക്കുക
- മിസ്റ്റർ ബൗൺസ് - ഹോപ്പ് ചുറ്റും
- മിസ്റ്റർ സ്മോൾ - വളച്ച് നീങ്ങുക
- മിസ്റ്റർ സ്ട്രോംഗ് - നിങ്ങളുടെ പേശികളെ വളച്ചൊടിക്കുക
- മിസ്റ്റർ ഉയരം - നീട്ടി നീക്കുക
- മിസ്റ്റർ ടിക്കിൾ - നിങ്ങളുടെ കൈകൾ ചുറ്റുക
- മിസ്റ്റർ ഹാപ്പി - ചലിപ്പിച്ച് പുഞ്ചിരിക്കുക



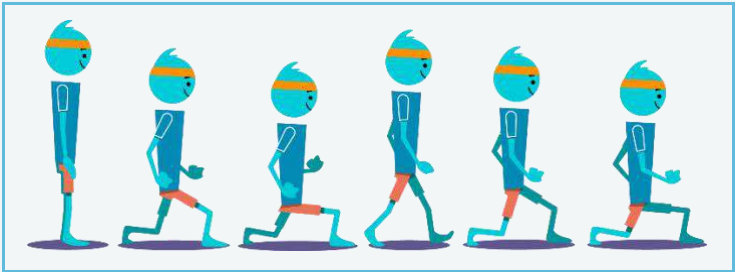
<https://youtu.be/QJmo5rfwnX8>

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

*കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക :
മറ്റുള്ളവർ നിങ്ങളെ ഒരു
കുടുംബമായി വിശേഷിപ്പിക്കുമെന്ന്
നിങ്ങൾ എങ്ങനെ കരുതുന്നു?*



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/vb0H2Ke823I>

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : നിങ്ങൾക്ക്
താൽപ്പര്യമുള്ളവയിലേക്ക് മാത്രം
താഴ്ത്തുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :
ഓരോ കാലിലും എട്ട്
ആവർത്തനങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



ഉപ്പും വെളിച്ചവും

നേതാവ് മുറിയുടെ ഒരു അറ്റത്ത് അല്ലെങ്കിൽ മുറ്റത്ത് നിന്ന് മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് അഭിമുഖമായി നിൽക്കുന്നു. മറ്റെല്ലാവരും മറ്റേ അറ്റത്ത് തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈകളുമായി നിൽക്കുന്നു.

ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകൾ, കാൽവീരലുകൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് സാവധാനം നടക്കുക, അങ്ങനെ ഇത് സമതുലിതമാക്കാൻ പ്രയാസമാണ്, ശരീരം മുഴുവൻ ടെൻഷൻ ചെയ്യുന്നു. നേതാവ് 'ഉപ്പും വെളിച്ചവും' എന്ന് ആക്രോശിക്കുകയും തിരിഞ്ഞുനോക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലാവരും മരവിപ്പിക്കണം. ആരെങ്കിലും നീങ്ങുന്നതായി നേതാവ് കണ്ടാൽ ആ

വ്യക്തി മൂന്ന് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ
ചെയ്യണം.

ഗെയിം ആവർത്തിക്കുക.

നേതാക്കളെ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക.



https://youtu.be/m_VlgbZBgjU

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക :
അഞ്ച് പുഷ്പ-അപ്പുകളായി
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.



നല്ലത് ചെയ്യുന്നതിന് അറിയപ്പെടുക

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

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

യേശു ഒരു സാധാരണ ജനക്കൂട്ടത്തോട് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു. എന്നിട്ടും അവൻ അവരോടു: നീ ലോകത്തിന്റെ വെളിച്ചം ആകുന്നു എന്നു പറഞ്ഞു. അങ്ങനെയാണ് ദൈവം തന്റെ വേല ഇന്ന് ഭൂമിയിൽ പൂർത്തിയാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്: ഞങ്ങളിലൂടെ - നിങ്ങളിലൂടെ!

ഏത് വിധത്തിലാണ് നിങ്ങളുടെ പ്രകാശം പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കുന്നത്?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക: 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.

കളിക്കുക



സോക്സ് ബാസ്കറ്റ്ബോൾ

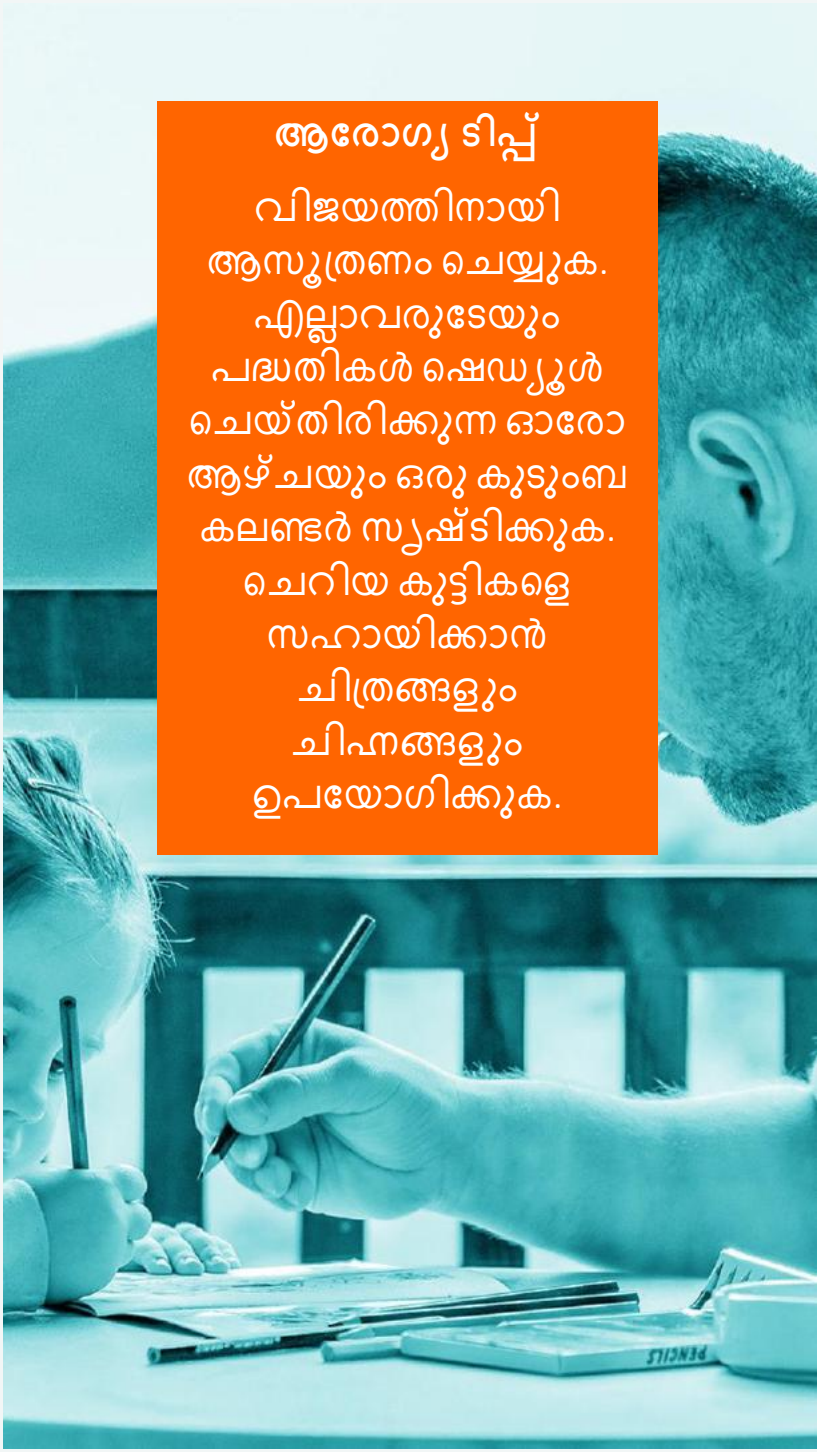
സോക്സുകൾ കൂട്ടിക്കെട്ടി ഒരു പന്ത് നിർമ്മിക്കുക. ഒരു വ്യക്തി അവരുടെ ആയുധങ്ങൾ ലക്ഷ്യമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഷൂട്ട് ചെയ്യുന്നതിന് മുമ്പ് സ്ഥലങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുക. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ സ്ഥലത്തും മുമ്പ് ഷോട്ടുകൾ ലഭിക്കും. വിജയിയെ കണ്ടെത്താൻ വിജയകരമായ ഷോട്ടുകളുടെ എണ്ണം എണ്ണുക.



<https://youtu.be/d2c863bAZT0>

ആരോഗ്യം സിപ്

വിജയത്തിനായി
ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.
എല്ലാവരുടേയും
പദ്ധതികൾ ഷെഡ്യൂൾ
ചെയ്തിരിക്കുന്ന ഓരോ
ആഴ്ചയും ഒരു കുടുംബ
കലണ്ടർ സൃഷ്ടിക്കുക.
ചെറിയ കുട്ടികളെ
സഹായിക്കാൻ
ചിത്രങ്ങളും
ചിഹ്നങ്ങളും
ഉപയോഗിക്കുക.





കരടി, ഞണ്ട് നടത്തം

കരടി മുറിയിലുടനീളം നടക്കുക, ഞണ്ട് തിരികെ നടക്കുക. അഞ്ച് പ്രാവശ്യം ചെയ്യുക.

കരടി നടത്തം : തറയിൽ കാലും കൈയും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം താഴേക്ക് നടക്കുക.

ഞണ്ട് നടത്തം : തറയിൽ കാലും കൈയും ഉപയോഗിച്ച് മുഖം മുകളിലേക്ക് നടക്കുക.

വീണ്ടും 10 മീറ്റർ ആവർത്തിക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/ynPJIYUIYWo>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. യേശുവിന്റെ വെളിച്ചം ആവശ്യമുള്ള ഏതെങ്കിലും 'ഇരുണ്ട്'

സ്ഥലങ്ങളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾക്ക്
ചിന്തിക്കാനാകുമോ?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക :
യേശുവിന്റെ വെളിച്ചം
പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതാരാണെന്ന്
നിങ്ങൾക്കറിയാമോ?



ഭാരം കുറിയ ലക്സ്



ലഞ്ചസ് ഭാരം ചേർക്കുക. ഒരു പുസ്തകത്തിൽ ഒരു ബാക്ക്പാക്ക് ധരിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ കൈയിൽ വാട്ടർ ബോട്ടിലുകൾ പിടിക്കുക. ഓരോ വൃത്തിക്കും ശരിയായ വലുപ്പം കണ്ടെത്താൻ ക്രിയാത്മകമായി ചിന്തിക്കുക. ശരിയായ സാങ്കേതികത നിലനിർത്താൻ ഓർമ്മിക്കുക. 10 ആവർത്തനങ്ങളുടെ രണ്ട് സെറ്റുകൾ പൂർത്തിയാക്കുക.

സെറ്റുകൾക്കിടയിൽ 30 സെക്കൻഡ് വിശ്രമിക്കുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: നിങ്ങൾക്ക് താൽപ്പര്യമുള്ളവയിലേക്ക് മാത്രം താഴ്ന്ന് ഓരോ റൗണ്ടിലും എട്ട് ആവർത്തനങ്ങൾ മാത്രം പൂർത്തിയാക്കുക.

കൂടുതൽ കഠിനമായി പോകുക: ആവർത്തനങ്ങൾ ഓരോ കാലിനും 16 ആക്കുക.



തടസ്സം

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



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



ദൈവത്തിന്റെ മഹത്വത്തിനായി ജീവിക്കുക

മത്തായി 5:13-16 വായിക്കുക.

ഈ വാക്യങ്ങളിൽ യേശു നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ആത്യന്തിക ഉദ്ദേശ്യം, നമ്മുടെ ജീവിതം എങ്ങനെയെങ്കിലും ദൃശ്യപരമായി ദൈവത്തെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുകയും അവൻ മഹത്വം നൽകുകയും ചെയ്യും എന്നതാണ്! അതിന്റെ ചിന്ത പോലും ശ്രദ്ധേയമാണ്!

നിങ്ങൾ യേശുവിനോടൊപ്പം തനിച്ചാണെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. നിങ്ങളുടെ വെളിച്ചം പ്രകാശിക്കാൻ അനുവദിക്കണമെന്ന് അവിടുന്ന് നിങ്ങളോട് ആവശ്യപ്പെടുമെന്ന് നിങ്ങൾ കരുതുന്നുണ്ടോ?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക :
ഒരു വിളക്കുമാടം വരയ്ക്കുക
അല്ലെങ്കിൽ അച്ചടിക്കുക, ഒപ്പം
ഓരോ കുടുംബാംഗത്തിന്റേയും
ഫോട്ടോകൾ വരയ്ക്കുക
അല്ലെങ്കിൽ ഇടുക. യേശുവിന്റെ
വെളിച്ചം ആവശ്യമുള്ള ഇരുണ്ട
സ്ഥലങ്ങൾ ഓർക്കുക. മറ്റുള്ളവരെ
ദൈവത്തെ മഹത്വപ്പെടുത്താൻ
ഇടയാക്കുന്ന തരത്തിൽ ഈ ആഴ്ച
നിങ്ങളുടെ പ്രകാശം
പ്രകാശിപ്പിക്കാൻ നിങ്ങളെ
സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട്
ആവശ്യപ്പെടുക.



യേശുവിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കുക

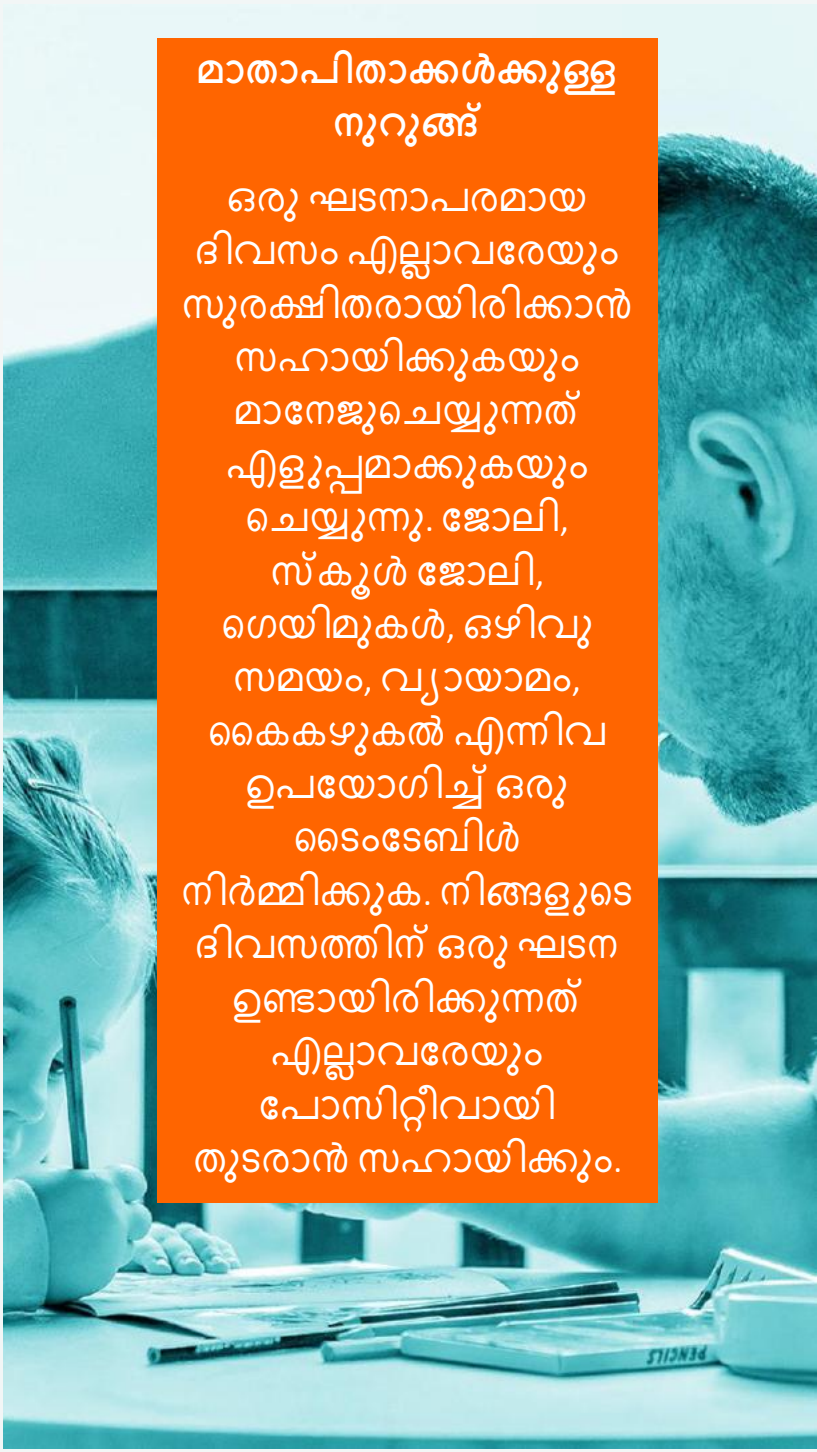
യേശുവിന്റെ സ്നേഹം മറ്റൊരു കുടുംബത്തോടോ അടുത്തുള്ള വ്യക്തിയോടോ പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതിന് ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സൽകർമ്മമുണ്ടോ? ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക് ചെയ്യാനാകുന്നവയുടെ ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുക. അവയിൽ ഒന്നോ അതിലധികമോ കാര്യങ്ങൾ തീരുമാനിച്ചു അടുത്ത ആഴ്ചയിൽ ഒരു കുടുംബമായി ഒരുമിച്ച് ചെയ്യാൻ പദ്ധതിയിടുക.

പ്രവർത്തനത്തിന് ശേഷം, ഒരു കുടുംബമായി പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക.

നിങ്ങൾ പ്രവർത്തനം ആസ്വദിച്ചോ?
നിങ്ങൾക്ക് പിന്നീട് എങ്ങനെ തോന്നി?
നിങ്ങൾ സഹായിച്ച വ്യക്തിക്ക്
എങ്ങനെ തോന്നി? ഇത് ഒരു
കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾക്ക്
തുടരാൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണോ?

മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള നൂറുണ്ട്

ഒരു ഘടനാപരമായ
ദിവസം എല്ലാവരേയും
സുരക്ഷിതരായിരിക്കാൻ
സഹായിക്കുകയും
മാനേജ് ചെയ്യുന്നത്
എളുപ്പമാക്കുകയും
ചെയ്യുന്നു. ജോലി,
സ്കൂൾ ജോലി,
ഗെയിമുകൾ, ഒഴിവു
സമയം, വ്യായാമം,
കൈകഴുകൽ എന്നിവ
ഉപയോഗിച്ച് ഒരു
ടെംപ്ലേറ്റ്
നിർമ്മിക്കുക. നിങ്ങളുടെ
ദിവസത്തിന് ഒരു ഘടന
ഉണ്ടായിരിക്കുന്നത്
എല്ലാവരേയും
പോസിറ്റീവായി
തുടരാൻ സഹായിക്കും.



പദാവലി

ലഘു വ്യായാമപേശികളെ 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 സ്ത്രീകൾക്ക് പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രീകൾ 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, കൈയ്യടിക്കുക
അല്ലെങ്കിൽ വിസിിൽ 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 ഘടങ്ങൾ



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 സ്പീകരിക്കാൻ 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