

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 2  
एक अलग रास्ता देना

**family.fit**  
**fast**

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



[www.family.fit](http://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	संगीत पर हिले	मत्ती 5:38-42 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	लॉग ऑन ए लॉग	मत्ती 5:38-42 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	पिरामिड पुश-अप	मत्ती 5:38-42 पढ़ें और चर्चा करें

उदारता से देना जब कोई उस लायक नहीं होता यह मुश्किल तब हो जाता है। ये वचन यीशु की शिक्षा जारी रखते हैं कि उसके उलटे फुलटे राज्य में जीने के समान क्या होता है।

यह बाइबल में पाया गया है मत्ती 5:38-42।

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



### संगीत पर हिले

कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक इन चालों को दोहराएं:

- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- 5 स्काऊट
- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- सिर के ऊपर हाथ ताली के साथ 5 स्काॅट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

### आराम करें और बात करें



### बदले के बजाय उदारता

- अगर कोई आपके लिए कुछ बुरा करता है, तो आप कैसे प्रतिक्रिया देते हैं?

पढ़ें मत्ती 5:38-42।

जब कोई हमें दुःख देता है, तो वापस लड़ना स्वाभाविक है।

- क्या आप ऐसे समय के बारे में सोच सकते हैं जब यीशु को दूसरों से चोट पहुँचा — और अलग तरीके से कार्य किया? क्या आप यहाँ उनके शब्दों के बारे में आश्चर्य की बात पाते हैं? कौन सा भाग कठिन है?

**परमेश्वर से चैट करें:** यीशु के शब्द 'उल्टा फुलटा' हैं - प्रतिक्रिया करने का 'सामान्य' तरीका नहीं है। यीशु के कहने का एक बात साझा करें जो रोमांचक हो या एक बात कहे जो लगभग असंभव लगता है। प्रार्थना करें कि परमेश्वर असंभव को संभव बना सके।

# दिन 2

## सक्रिय बने



### लॉग ऑन ए लॉग

हर कोई 'लकड़ी' पर खड़े होते हैं(एक रेखा, निचली दीवार या एक बेंच पर)। लक्ष्य यह है की लॉग पर आपके आदेश को उल्टा करे बिना किसी को गिराए। एक साथ काम करें ताकि हर कोई सफल हो। टाइमर सेट करें।



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

### आराम करें और बात करें



### उदार होने के कई तरीके

- देने के कुछ तरीके क्या हैं जिसमें पैसे शामिल नहीं हैं?

पढ़ें मत्ती 5:38-42।

- 'देने' के विभिन्न तरीके क्या हैं - खासकर उन लोगों के लिए जो आपके लिए निर्दयी रहे हैं?

साथ में, उन वाक्यों को लिखें जो यीशु के मॉडल का उपयोग करके आपके परिवार के लिए प्रासंगिक हैं: “अगर कोई..., तो हमें चाहिए की...”

**परमेश्वर से चैट करें:** प्रत्येक वाक्य को पढ़ने के लिए बारी ले। हर एक के बाद, यीशु से उसकी मदद मांगें यह करने के लिए। उन वाक्यों को छोड़ दें जहां आप उन्हें इस सप्ताह देख सकते हैं ताकि सभी को याद दिलाया जा सके कि यीशु का रास्ता 'उल्टा फूलटा' है।

# दिन 3

## सक्रिय बने



### पिरामिड पुश-अप

एक पुश-अप के साथ शुरू करें। संक्षेप में आराम करें। दो पुश-अप करें और आराम, फिर तीन पुश-अप और आराम करें। 10 पुश-अप तक के लिए जारी रखें। एक बार जब आप 10 तक पहुंच जाते हैं, तो अपना काम को फिर से एक से शुरू करें। यदि आप पूरे पिरामिड करते हैं, तो आपने 100 पुश-अप पूरा कर लिया होगा। वाह!

*आसान करें: एक दीवार, मेज या घुटनों पर पुश-अप करें।*



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

### आराम करें और बात करें



### यीशु के वचनों का प्रति दिन पालन करें

- *तीन ऐसे बातों की सूची बनाये जो अपना परिवार करना नहीं छोड़ सकता।*

पढ़ें मत्ती 5:38-42।

ऐसे समय के बारे में बात करें जब कोई मित्र या अजनबी ऐसा चीज माँगा हो जो आपका है।

- *आपको कैसा लगा? क्या यह इस बात पर निर्भर करता है कि वे क्या पूछते हैं या वे कौन हैं?*

देने के विभिन्न तरीकों की योजना बनाएं ताकि आप यीशु के वचनों का प्रदर्शन करें: "उनसे दूर न जाएं"।

**परमेश्वर से चैट करें:** समय, दोस्ती और सहायता के साथ उदार होने के लिए आपके परिवार को किस तरह की प्रतिष्ठा है? परमेश्वर से मदद करने के लिए पूछो कि आप एक 'उल्टा फूलटा' परिवार बने।

# सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 5:38-42 (एनआईवी)।

**बाइबिल वचन — मत्ती 5:38-42 (एनआईवी)**

“तुम सुन चुके हो, कि कहा गया था, 'कि आंख के बदले आंख, और दांत के बदले दांत।' परन्तु मैं तुम से यह कहता हूँ, कि बुरे का सामना न करना। परन्तु जो कोई तेरे दाहिने गाल पर थप्पड़ मारे, उस की ओर दूसरा भी फेर दे। और यदि कोई तुझ पर नालिश करके तेरा कुरता लेना चाहे, तो उसे दोहर भी ले लेने दे। और जो कोई तुझे कोस भर बेगार में ले जाए तो उसके साथ दो कोस चला जा। जो कोई तुझ से मांगे, उसे दे; और जो तुझ से उधार लेना चाहे, उस से मुंह न मोड़।”

## स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना।

प्रत्येक सप्ताह एक परिवार की बैठक के लिए एक नियमित समय का पता लगाएं। कैलेंडर को एक साथ जांचें। समस्याओं के समाधान खोजें और सफलताओं के साथ एक-दूसरे को प्रोत्साहित 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](mailto: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

