

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 2
മറ്റൊരു വഴി
നൽകുന്നു

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>സംഗീതത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക</p>	<p>മത്തായി 5: 38-42 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക</p>
<p>ദിവസം 2</p>	<p>ഒരു മരത്തിയിലെ ഉറുമ്പുകൾ</p>	<p>മത്തായി 5: 38-42 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക</p>
<p>ദിവസം 3</p>	<p>പിരമിഡ് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ</p>	<p>മത്തായി 5: 38-42 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക</p>

ഒരാൾക്ക് അർഹതയില്ലാത്തപ്പോൾ ഉദാരമായി നൽകുന്നത് ബുദ്ധിമുട്ടാണ്. ഈ വാക്യങ്ങൾ യേശുവിന്റെ തലകീഴായ രാജ്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പഠിപ്പിക്കലിനെ തുടരുന്നു.

മത്തായി 5: 38-42- ൽ ഇത് ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ
അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും
വായിക്കുക.

ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



സംഗീതത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക

പ്രിയപ്പെട്ട ചില സംഗീതം നൽകുക. സംഗീതം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഈ ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക:

- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- 5 സ്കാറ്റുകൾ
- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈയടിച്ച 5 സ്കാറ്റുകൾ



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



പ്രതികാരത്തിനുപകരം ഔദാര്യം

- *ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട് മോശമായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കും?*

മത്തായി 5: 38-42 വായിക്കുക.

ആരെങ്കിലും ഞങ്ങളെ വേദനിപ്പിക്കുമ്പോൾ, യുദ്ധം ചെയ്യാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്.

- യേശു മറ്റുള്ളവരിൽ നിന്ന് ഉപദ്രവിച്ചതും വ്യത്യസ്തമായി പ്രവർത്തിച്ചതുമായ സമയങ്ങളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാമോ? ഇവിടെ അവന്റെ വാക്കുകളെക്കുറിച്ച് നിങ്ങൾ എന്താണ് ആശ്ചര്യപ്പെടുന്നത്? ഏത് ഭാഗങ്ങൾ കഠിനമാണ്?

ദൈവത്തോട് ചാറുചെയ്യുക:

യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ 'തലകീഴായി' - പ്രതികരിക്കാനുള്ള 'സാധാരണ' വഴിയല്ല. ആവേശകരമായി തോന്നുന്ന ഒരു കാര്യം അല്ലെങ്കിൽ മിക്കവാറും അസാധ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന ഒരു കാര്യം പങ്കിടുക. അസാധ്യമായത് ദൈവം സാധ്യമാക്കുമെന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



ഒരു മരത്തടിയിലെ ഉറുമ്പുകൾ

എല്ലാവരും ഒരു 'ലോഗിൽ' (ഒരു വരി, താഴ്ന്ന മതിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ബെഞ്ച്) നിൽക്കുന്നു. ആരും വീഴാതെ ലോഗിൽ നിങ്ങളുടെ ഓർഡർ മാറ്റുക എന്നതാണ് ലക്ഷ്യം. എല്ലാവരും ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനാൽ എല്ലാവരും വിജയിക്കും. ഒരു ടൈമർ സജ്ജമാക്കുക.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



മാന്യത പുലർത്താനുള്ള നിരവധി വഴികൾ

- പണം ഉൾപ്പെടാത്ത ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ എന്തൊക്കെയാണ്?

മത്തായി 5: 38-42 വായിക്കുക.

- 'നൽകാനുള്ള' വ്യത്യസ്ത വഴികൾ എന്തൊക്കെയാണ് - പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങളോട് ദയ കാണിക്കാത്ത ആളുകൾക്ക്?

ഒന്നിച്ച്, യേശുവിന്റെ മാതൃക ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് പ്രസക്തമായ വാക്യങ്ങൾ എഴുതുക:

“ആരെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഞങ്ങൾ
ചെയ്യണം...”

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക: ഓരോ
വാക്യവും വായിക്കാൻ തിരിയുക.
ഓരോരുത്തർക്കും ശേഷം, അത്
ചെയ്യാൻ യേശുവിന്റെ സഹായം
ചോദിക്കുക. യേശുവിന്റെ വഴി
'തലകീഴായി' ആണെന്ന് എല്ലാവരേയും
ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഈ ആഴ്ച
നിങ്ങൾക്ക് കാണാനാകുന്ന വാക്യങ്ങൾ
വിടുക.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



പിരമിഡ് പുഷ്-അപ്പുകൾ

ഒരു പുഷ്-അപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക. ഹ്രസ്വമായി വിശ്രമിക്കുക. രണ്ട് പുഷ്-അപ്പുകളും വിശ്രമവും, തുടർന്ന് മൂന്ന് പുഷ്-അപ്പുകളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. 10 പുഷ്-അപ്പുകളിലേക്ക് തുടരുക. നിങ്ങൾ 10-ൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഒന്നിലേക്ക് വീണ്ടും താഴേയ്ക്ക് പോകുക. നിങ്ങൾ മുഴുവൻ പിരമിഡും ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ 100 പുഷ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയിരിക്കും. വൗ!

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക : ഒരു മതിൽ, മേശ അല്ലെങ്കിൽ കാൽമുട്ടിന് നേരെ പുഷ്-അപ്പ്.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



എല്ലാ ദിവസവും യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ പിന്തുടരുക

- നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് ഒരിക്കലും നൽകാൻ കഴിയാത്ത മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

മത്തായി 5: 38-42 വായിക്കുക.

ഒരു സുഹൃത്ത് അല്ലെങ്കിൽ അപരിചിതൻ നിങ്ങളുടേതായ എന്തെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുന്ന സമയങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

- നിനക്ക് എന്തുതോന്നുന്നു? അത് അവർ ചോദിക്കുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ അവർ ആരാണ്?

നൽകാനുള്ള വ്യത്യസ്ത വഴികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ "അവയിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയരുത്" എന്ന യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ നിങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക :

സമയം, സൗഹൃദം, സഹായം എന്നിവയിൽ ഉദാരത പുലർത്തുന്നതിന് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് എന്ത് തരത്തിലുള്ള പ്രശസ്തി ഉണ്ട്? ഒരു 'തലകീഴായ' കുടുംബമാകാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

മത്തായി 5: 38-42 (എൻഐവി) ൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 5: 38-42 (NIV)

“കണ്ണിനു കണ്ണ്, പല്ലിന് പല്ല്” എന്ന് പറഞ്ഞതായി നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ഞാൻ നിങ്ങളോടു പറയുന്നു, ഒരു ദുഷ്ടനെ എതിർക്കരുത്. ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ വലത് കവിളിൽ അടിക്കുകയാണെങ്കിൽ, മറ്റേ കവിളിലേക്കും തിരിക്കുക. ആരെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് കേസെടുക്കാനും നിങ്ങളുടെ ഷർട്ട് എടുക്കാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ കോട്ടും കൈമാറുക. ഒരു മൈൽ പോകാൻ ആരെങ്കിലും നിങ്ങളെ നിർബന്ധിച്ചാൽ, അവരോടൊപ്പം രണ്ട് മൈൽ പോകുക. നിങ്ങളോട് ചോദിക്കുന്നവന് കൊടുക്കുക, നിങ്ങളിൽ നിന്ന് കടം വാങ്ങാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയരുത്. ”

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

വിജയത്തിനായി ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.

ഓരോ ആഴ്ചയും ഒരു കുടുംബ മീറ്റിംഗിനായി ഒരു പതിവ് സമയം കണ്ടെത്തുക. കലണ്ടർ ഒരുമിച്ച് പരിശോധിക്കുക. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കണ്ടെത്തുകയും വിജയങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് പരസ്പരം പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക.



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 വിധേയപ്പെടുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.ft

