

తెలివి గా పెరుగుట - 2 వ వారం  
వేరే మార్గం ఇవ్వడం

family.fit  
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7  
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1వ రోజు</p>	<p>సంగీతానికి తరలించండి</p>	<p>మత్తయి 5: 38-42 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2వ రోజు</p>	<p>ఒక దుంగ మీద చీమలు</p>	<p>మత్తయి 5: 38-42 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3వ రోజు</p>	<p>పిరమిడ్ పుష్-అప్స్</p>	<p>మత్తయి 5: 38-42 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

ఎవరైనా అర్హత లేనప్పుడు ఉదారంగా ఇవ్వడం కష్టం. ఈ వచనాలు యేసు తన తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్యంలో జీవించడం ఎలా అనే దానిపై బోధనను కొనసాగిస్తున్నాయి. ఇది మత్తయి 5: 38-42 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

**ఇది సులభం!** ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!



బుక్ లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

# 1వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### సంగీతానికి తరలించండి

కొన్ని ఇష్టమైన సంగీతాన్ని ఉంచండి. సంగీతం ముగిసే వరకు ఈ కదలికలను పునరావృతం చేయండి:

- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- 5 సార్లు స్వాస్థ్యం
- 10 అక్కడికక్కడే నడవండి
- తల పైన చేతి చప్పట్లు ఉన్న 5 స్వాస్థ్యం



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### పగకు బదులుగా ఉదార్యం

- ఎవరైనా మీకు అసహ్యంగా ఏదైనా చేస్తే, మీరు ఎలా స్పందిస్తారు?

మత్తయి 5: 38-42 చదవండి.

ఎవరైనా మనల్ని బాధపెట్టినప్పుడు, తిరిగి పోరాడాలనుకోవడం సహజం.

- యేసు ఇతరుల నుండి బాధను అనుభవించిన సందర్భాల గురించి మీరు ఆలోచించగలరా? ఇక్కడ ఆయన మాటల గురించి మీకు ఆశ్చర్యం ఏమిటి? ఏ భాగాలు కష్టం?

**చేవునికి చాట్ చేయండి:** యేసు మాటలు 'తలక్రిందులుగా' ఉన్నాయి - ప్రతిస్పందించే 'సాధారణ' మార్గం కాదు. యేసు చెప్పిన ఒక విషయం ఉత్తేజకరమైనదిగా అనిపిస్తుంది లేదా దాదాపు అసాధ్యం

అనిపిస్తుంది. దేవుడు అసాధ్యం సాధ్యం చేస్తాడని ప్రార్థించండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### ఒక దుంగ మీద చీమలు

అందరూ 'లాగ్' (ఒక లైన్, తక్కువ గోడ లేదా బెంచ్) పై నిలబడతారు. ఎవరైనా పడిపోకుండా లాగ్ లో మీ ఆర్డర్ ను రివర్స్ చేయడమే లక్ష్యం. అందరూ కలిసి పనిచేయండి కాబట్టి అందరూ విజయవంతమవుతారు. టైమర్ సెట్ చేయండి.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ఉదారంగా ఉండటానికి చాలా మార్గాలు

- డబ్బుతో సంబంధం లేని కొన్ని మార్గాలు ఏమిటి?

మత్తయి 5: 38-42 చదవండి.

- 'ఇవ్వడం' యొక్క వివిధ మార్గాలు ఏమిటి - ముఖ్యంగా మీకు క్రూరంగా వ్యవహరించిన వ్యక్తులకు?

కలిసి, యేసు నమూనాను ఉపయోగించి మీ కుటుంబానికి సంబంధించిన వాక్యాలను రాయండి: "ఎవరైనా ఉంటే..., మనం తప్పక..."

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ప్రతి వాక్యాన్ని చదవడానికి మలుపులు తీసుకోండి. తరువాత, అది చేయటానికి యేసు సహాయం కోరండి. యేసు మార్గం 'తలక్రిందులుగా' ఉందని అందరికీ గుర్తు చేయడానికి ఈ వారంలో మీరు చూడగలిగే వాక్యాలను వదిలివేయండి.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### పిరమిడ్ పుష్-అప్స్

ఒక పుష్-అప్ తో ప్రారంభించండి. క్లుప్తంగా విశ్రాంతి తీసుకోండి. రెండు పుష్-అప్స్ చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి, తరువాత మూడు పుష్-అప్స్ మరియు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 10 పుష్-అప్లకు అన్ని విధాలుగా కొనసాగించండి. మీరు 10 కి చేరుకున్న తర్వాత, మీ మార్గంలోకి తిరిగి వెళ్లండి. మీరు మొత్తం పిరమిడ్ చేస్తే, మీరు 100 పుష్-అప్లను పూర్తి చేస్తారు. వావ్!

**సులభంగా వెళ్లండి :** గోడ, టేబుల్ లేదా మోకాళ్లపైకి నెట్లండి.



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

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ప్రతిరోజూ యేసు మాటలను అనుసరించండి

- మీ కుటుంబం ఎప్పటికీ ఇవ్వలేని మూడు విషయాలను జాబితా చేయండి.

మత్తయి 5: 38-42 చదవండి.

ఒక స్నేహితుడు లేదా అపరిచితుడు మీకు చెందినదాన్ని అడిగిన సమయాల గురించి మాట్లాడండి.

- నీకు ఎలా అనిపిస్తోంది? ఇది వారు అడిగిన దానిపై ఆధారపడి ఉందా లేదా వారు ఎవరు?

ఇవ్వడానికి వివిధ మార్గాలను ప్లాన్ చేయండి, అందువల్ల మీరు యేసు మాటలను ప్రదర్శిస్తారు: "వాటి నుండి తప్పుకోకండి".

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** సమయం, స్నేహం మరియు సహాయంతో ఉదారంగా ఉండటానికి మీ కుటుంబానికి ఎలాంటి ఖ్యాతి ఉంది? 'తలక్రిందులుగా' ఉండే కుటుంబంగా ఉండటానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
మత్యయి 5: 38-42 (ఎన్‌ఐవి) వద్ద చూడవచ్చు.

**బైబిల్ భాగం** - మత్యయి 5: 38-42 (NIV)

“కంటికి కన్ను, పంటికి పల్లు అని  
చెప్పబడిన మాట మీరు విన్నారు  
గదా. నేను మీతో చెప్పినదేమనగా  
దుష్టుని ఎదిరింపక నిన్ను  
కుడిచెంపమీద కొట్టువాని వైపునకు  
ఎడమచెంపకూడ త్రిప్పుము. ఎవడైన  
నీమీద వ్యజ్యేము వేసి నీ అంగీ  
తీసికొనగోరిన యెడల వానికి నీ  
పైవస్త్రముకూడ ఇచ్చివేయుము. ఒకడు  
ఒక మైలు దూరము రమ్మని నిన్ను  
బలవంతము చేసినయెడల, వానితో  
కూడ రెండు మైళ్లు వెళ్లుము. నిన్ను  
అడుగువానికిమ్ము, నిన్ను అప్పు అడుగ  
గోరువానినుండి నీ ముఖము త్రిప్పు  
కొనవద్దు.”

## ఆరోగ్య చిట్కా

విజయానికి ప్రణాళిక.

ప్రతి వారం కుటుంబ సమావేశానికి సాధారణ సమయాన్ని కనుగొనండి. కలిసి క్యాలెండర్ తనిఖీ చేయండి. సమస్యలకు పరిష్కారాలను కనుగొనండి మరియు విజయాలతో ఒకరినొకరు ప్రోత్సహించండి.





# మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

[Family.fit YouTube® ఛానెల్‌లో](#) వీడియోలను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదీస్తే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



## నిబంధనలు మరియు షరతులు

**ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన ఒప్పందం**

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు

అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల

యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.

