

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 2



കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ



മറ്റൊരു വഴി
നൽകുന്നു

www.family.fit



ദിവസം 1

ദിവസം 2

ദിവസം 3

മത്തായി
5: 38-42

പ്രതികാരത്തിനുപകരം
ഔദാര്യം

മാന്യത
പുലർത്താനുള്ള
നീരവധി വഴികൾ

എല്ലാ ദിവസവും
യേശുവിന്റെ
വാക്കുകൾ
പിന്തുടരുക



ലഘു
വ്യായാമം

സംഗീതത്തിലേക്ക്
നീങ്ങുക

കൈ തൊടുന്നു

കൈകൾ
കറക്കുകയും ശരീരം
രൂപ ഭംഗി
വരുത്തുകയും
ചെയ്യുക



ഘട്ടം 3:
ചലിക്കുക

മതിൽ പുഷ്പ-അപ്പുകൾ

പങ്കാളി
പുഷ്പ അപ്പുകൾ

പിരമിഡ്
പുഷ്പ അപ്പുകൾ



വെല്ലുവിളി

ഒത്തിരി വരയ്ക്കുന്നു

എല്ലാ വസ്തുക്കളും
വഹിക്കുക

നിങ്ങൾക്ക്
കഴിയുന്നത് നൽകുക



പരുവേക്ഷണം
ചെയ്യുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിക്കുക, ചർച്ച
ചെയ്യുക, അനുഭവങ്ങൾ
പങ്കിടുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിക്കുക,
ചർച്ച ചെയ്യുക,...
എങ്കിൽ... എന്ന്
തുടങ്ങുന്ന
വാക്യങ്ങൾ
എഴുതുക

വാക്യങ്ങൾ
വായിക്കുക, ചർച്ച
ചെയ്യുക,
ഉദാരമായിരിക്കാനുള്ള
വഴികൾ ആസൂത്രണം
ചെയ്യുക



കളിക്കുക

പേപ്പർ ദ്വീപുകൾ

ഒരു
മരത്തടിയിലെ
ഉറുമ്പുകൾ

മൈമം .ഊഹവും

ആമുഖം

മുന്ന് 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> 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 വിധേയമാക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



സംഗീതത്തിലേക്ക് നീങ്ങുക



പ്രിയപ്പെട്ട ചില സംഗീതം നൽകുക. സംഗീതം അവസാനിക്കുന്നതുവരെ ഈ ചലനങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുക:

- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- 5 സ്ക്വാറ്റുകൾ
- 10 പ്രാവശ്യം നിൽക്കുന്ന സ്ഥലത്തു നിന്നുകൊണ്ട് തന്നെ ഓടുക
- തലയ്ക്ക് മുകളിൽ കൈയ്യിടിച്ച 5 സ്ക്വാറ്റുകൾ



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

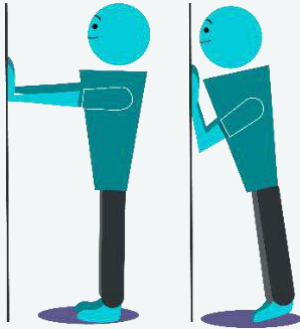
വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച്
സംസാരിക്കുക.

ആരെങ്കിലും നിങ്ങളോട്
മോശമായി എന്തെങ്കിലും
ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ എങ്ങനെ
പ്രതികരിക്കും?

**കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ
പോകുക:** നിങ്ങൾ എപ്പോഴാണ്
പ്രതികാരം ചെയ്യാൻ
ആഗ്രഹിക്കുന്നത്? നിങ്ങൾ
എന്താണ് ചെയ്യാൻ
തിരഞ്ഞെടുത്തത്?



മതിൽ പുഷ്-അപ്പുകൾ



ഭിത്തിയിലേക്ക് നീട്ടിയ കൈകളുമായി നിൽക്കുക. മുന്നോട്ട് ചായുക, ഭിത്തിയിൽ കൈകൾ വയ്ക്കുക, കൈമുട്ട് വളച്ച് തിരികെ നിൽക്കുന്ന സ്ഥാനത്തേക്ക് തള്ളുക.

10 മതിൽ പുഷ്-അപ്പുകളും വിശ്രമവും പൂർത്തിയാക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:
മതിലിനോട് ചേർന്നുനിൽക്കുക.

കുടുതൽ കഠിനമായി
പോകുക: കാൽമുട്ടുകളിൽ
നിന്നോ കാൽവീരലുകളിൽ
നിന്നോ പുഷ്പ-അപ്പുകൾ ചെയ്യുക.



ഒത്തിരി വരയ്ക്കുന്നു

ഒരു പാത്രത്തിൽ കുറഞ്ഞത് 10 കഷണങ്ങളെങ്കിലും വയ്ക്കുക, ഓരോന്നും അതിൽ വ്യത്യസ്തമായ ഒരു ടാസ്ക് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്: 10 സിറ്റ്-അപ്പുകൾ, 5 പുഷ്-അപ്പുകൾ, 15 ജമ്പിംഗ് ജാക്കുകൾ, ഓരോരുത്തരെയും കെട്ടിപ്പിടിക്കുക, ഓരോരുത്തരെയും 'ഉയർന്ന അഞ്ച്', ഒരു ഗ്ലാസ് വെള്ളം നേടുക ഓരോ വ്യക്തിക്കും, 20 സെക്കൻഡ് ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകൾ, 20 സെക്കൻഡ് പ്ലാങ്ക്, 15 സെക്കൻഡ് സൂപ്പർമാൻ. ചീട്ടിടാൻ തിരിഞ്ഞ് അതിൽ ചുമതല ചെയ്യുക. മറ്റൊരു വ്യക്തിയെ അവരുടെ

ചുമതലയിൽ സഹായിക്കാൻ
നിങ്ങൾക്ക് തിരഞ്ഞെടുക്കാം,
കൂടാതെ നിങ്ങൾക്ക് ഒരു അധിക
വെല്ലുവിളി വേണമെങ്കിൽ
ഒന്നിലധികം തവണ
വരയ്ക്കാനും തിരഞ്ഞെടുക്കാം.
മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/W-OY9808VPY>

**കൂടുതൽ കഠിനമായി
പോകുക: അഞ്ച് റൗണ്ടുകളായി
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.**



പ്രതികാരത്തിനുപകരം ഔദാര്യം

മത്തായി 5: 38-42 ബൈബിളിൽ നിന്ന് വായിക്കുക .

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

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

എങ്ങനെയാണെന്നതിനെക്കുറിച്ച് ചുറ്റും പഠിപ്പിക്കലിനെ തുടരുന്നു.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 5: 38-42 (NIV)

“കണ്ണിനു കണ്ണ്, പല്ലിന് പല്ല” 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. "

ചർച്ച ചെയ്യുക :

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 ചാറ്റുചെയ്യുക:

യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ

'തലകീഴായി' -

പ്രതികരിക്കാനുള്ള 'സാധാരണ'

വഴിയല്ല. ആവേശകരമായി

തോന്നുന്ന ഒരു കാര്യം

അല്ലെങ്കിൽ മിക്കവാറും

അസാധ്യമെന്ന് തോന്നുന്ന ഒരു

കാര്യം പങ്കിടുക. അസാധ്യമായത്

ദൈവം സാധ്യമാക്കുമെന്ന്

പ്രാർത്ഥിക്കുക.



പേപ്പർ ദ്വീപുകൾ

പേപ്പർ ഷീറ്റുകളുള്ള ഒരു വലിയ സർക്കിളിൽ നടുക്ക് ദ്വീപുകളായി നിൽക്കുക. നേതാവ് “ദ്വീപുകൾ” എന്ന് പറയുന്നതുവരെ എല്ലാവരും സർക്കിളിന് ചുറ്റും നീങ്ങുന്നു.

എല്ലാവരും ഒരു ദ്വീപിൽ നിൽക്കണം. അവർക്ക് കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ, അവർ അരികിൽ നിൽക്കുന്നു.

സമതുലിതമാക്കാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ ഒന്നിലധികം ആളുകൾക്ക് ഒരു സമയം ഒരു ദ്വീപിൽ ഉണ്ടാകാം.

ഓരോ റൗണ്ടിനും ശേഷം ഒരു ദ്വീപ് എടുക്കുക.

ഒരു ദ്വീപ് ശേഷിക്കുന്നതുവരെ തുടരുക. തമാശ നിറയട്ടെ!



<https://youtu.be/Fn9iLdVBueM>



ആരോഗ്യ ടിപ്പ്
വിജയത്തിനായി
ആസൂത്രണം ചെയ്യുക.



കൈ തൊടുന്നു

ഒരു പുഷ്പ-അപ്പ് സ്ഥാനത്ത് ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുക. നിങ്ങളുടേത് പരിരക്ഷിക്കുമ്പോൾ മറ്റൊരാളുടെ കൈകളിൽ സ്പർശിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. 60 സെക്കൻഡിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സ്പർശിക്കാൻ കഴിയും?



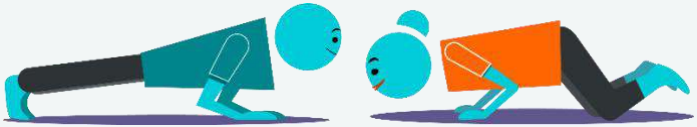
<https://youtu.be/tT9ATt9fLxE>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങൾക്ക് ലഭിച്ച ഏറ്റവും മികച്ച സമ്മാനം ഏതാണ്? മറ്റൊരാൾക്ക് നിങ്ങൾ നൽകിയ ഏറ്റവും മികച്ച സമ്മാനം ഏതാണ്?

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
പണത്തിൽ ഉൾപ്പെടാത്ത ചില മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഏതാണ്?



പങ്കാളി പുഷ്പ-അപ്പുകൾ



ഒരു നല്ല പുഷ്പ-അപ്പിന്റേ താക്കോൽ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തെ ഒരു നേർരേഖയിലും കൈമുട്ടുകൾ നിങ്ങളുടെ അരികിലും സൂക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്.

നിങ്ങളുടെ പങ്കാളിയെ തറയിൽ മുട്ടുകുത്തി നിലത്തും കൈകൾ തോളുമായി പൊരുത്തപ്പെടുത്തുക. ഒരേ സമയം ഒരു പുഷ്പ-അപ്പ് ചെയ്യുക, തുടർന്ന് പരസ്പരം ഒരു കൈ 'ഉയർന്ന അഞ്ച്' നൽകുക.

10 പ്രാവശ്യം പൂർത്തിയാക്കി
വിശ്രമിക്കുക. രണ്ട് റൗണ്ട്
ചെയ്യുക.



https://youtu.be/stuFr3i21_M

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക:
ആവർത്തനങ്ങൾ എട്ടായി
കുറയ്ക്കുക.

**കൂടുതൽ കഠിനമായി
പോകുക:** മൂന്ന് റൗണ്ടുകൾ
പൂർത്തിയാക്കുക.



എല്ലാ വസ്തുക്കളും വഹിക്കുക

20 വസ്തുക്കൾ ശേഖരിക്കുക (പന്തുകൾ, കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, തവികൾ). എല്ലാ വസ്തുക്കളെയും അഞ്ച് മീറ്റർ അകലെ വയ്ക്കുക.

ആദ്യ വ്യക്തി വസ്തുക്കളിലേക്ക് കരടിക്കുന്നു. അവർ മൂന്ന് പുഷ്പ-അപ്പുകൾ ചെയ്യുന്നു, ഒന്നോ അതിലധികമോ വസ്തുക്കൾ പിടിച്ചെടുക്കുകയും ഒബ്സ്കർ്റ് (കൾ) ഉപയോഗിച്ച് തിരികെ നടക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

എല്ലാ വസ്തുക്കളും ആരംഭം വരിയിലേക്ക് മടങ്ങുന്നതുവരെ ഓരോ വ്യക്തിയും മുമ്പത്തെ വ്യക്തിയെക്കാൾ ഒരു ഒബ്സ്കർ്റ്റുമായി മടങ്ങണം.

മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



https://youtu.be/CoK_I3tQ0ZQ

*കുടുംബം കഠിനമായി പോകുക :
അഞ്ച് പുഷ്പ-അപ്പുകളിലേക്കോ
ബർപ്പികളിലേക്കോ
വർദ്ധിപ്പിക്കുക.*



മാന്യത പുലർത്താനുള്ള നിരവധി വഴികൾ

മത്തായി 5: 38-42 വായിക്കുക.

നിങ്ങളുടെ അനുഭവമായിരിക്കില്ല, സൈനികരെയും കോടതിയിലെ ആളുകളെയും കുറിച്ച് യേശു സംസാരിക്കുന്നു. യേശു ഇപ്പോൾ നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തോടൊപ്പം ഇരിക്കുന്നുവെന്ന് സങ്കല്പിക്കുക. 'നൽകാനുള്ള' വ്യത്യസ്ത വഴികൾ എന്തൊക്കെയാണ് - പ്രത്യേകിച്ച് നിങ്ങളോട് ദയ കാണിക്കാത്ത ആളുകൾക്ക്?

യേശുവിന്റെ മാതൃക ഉപയോഗിച്ച് നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന് പ്രസക്തമായ വാക്യങ്ങൾ എഴുതുക: "ആരെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ ... ഞങ്ങൾ ചെയ്യണം..."

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക:

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



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>



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.



കൈകൾ കുറയ്ക്കുകയും ശരീരം രൂപഭംഗി വരുത്തുകയും ചെയ്യുക

കൈകൾ കുറയ്ക്കുക: ഒരു സർക്കിളിൽ നിൽക്കുക, ഒപ്പം ഓരോ ഭുജ ചലനത്തിലും 15 എണ്ണം പൂർത്തിയാക്കുക. മുന്നോട്ട് ചെറിയ വൃത്തങ്ങൾ, ചെറിയ വൃത്തങ്ങൾ പിന്നിലേക്ക്, വലിയ വൃത്തങ്ങൾ മുന്നോട്ട്, വലിയ വൃത്തങ്ങൾ പിന്നിലേക്ക്.

ശരീര ആകൃതികൾ: മുഖം താഴേക്ക് നോക്കി കിടക്കുക, കൈകൾ മുകളിലേയ്ക്ക്, കൈപ്പത്തികൾ പരസ്പരം അഭിമുഖീകരിക്കുക. ഓരോ രൂപീകരണത്തിലേക്കും ഒരു ക്ലോക്കിന്റെ കൈകൾ പോലെ നിങ്ങളുടെ കൈകൾ നീക്കുക. മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



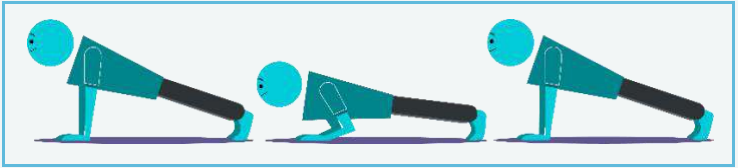
<https://youtu.be/l1Hfa4VISZI>

വിശ്രമിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക.
നിങ്ങളുടെ കുടുംബത്തിന്
ഒരിക്കലും നൽകാൻ കഴിയാത്ത
മൂന്ന് കാര്യങ്ങൾ
പട്ടികപ്പെടുത്തുക.

കൂടുതൽ ആഴത്തിൽ പോകുക:
നമ്മുടെ ഔദ്യോഗികത്തിന് എന്ത്
പരിധികളാണ് നൽകേണ്ടത്? ഇത്
ഞങ്ങൾ എങ്ങനെ തീരുമാനിക്കും?



പുഷ്പ്-അപ്പ് പിരമിഡുകൾ



ഒരു പുഷ്പ്-അപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് ആരംഭിക്കുക. ഹ്രസ്വമായി വിശ്രമിക്കുക. രണ്ട് പുഷ്പ്-അപ്പുകളും വിശ്രമവും, തുടർന്ന് മൂന്ന് പുഷ്പ്-അപ്പുകളും വിശ്രമവും ചെയ്യുക. 10 പുഷ്പ്-അപ്പുകളിലേക്ക് തുടരുക.

നിങ്ങൾ 10-ൽ എത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഒന്നിലേക്ക് വീണ്ടും താഴേയ്ക്ക് പോകുക. നിങ്ങൾ മുഴുവൻ പിരമിഡും ചെയ്താൽ, നിങ്ങൾ 100 പുഷ്പ്-അപ്പുകൾ പൂർത്തിയാക്കിയിരിക്കും. വൗ!

എളുപ്പത്തിൽ പോകുക: ഒരു
മതിൽ, മേശ അല്ലെങ്കിൽ
കാൽമുട്ടിന് നേരെ പുഷ്-അപ്പ്.
വീണ്ടും ഇറങ്ങുന്നതിന് മുമ്പ്
പിരമിഡ് എട്ടായി
പുർത്തിയാക്കുക.

**കുടുതൽ കഠിനമായി
പോകുക:** പുഷ്-അപ്പിന്റെ
കുടുതൽ നൂതന പതിപ്പ് ചെയ്യുക.



നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്നത് നൽകുക

ഏഴ് മിനിറ്റിനുള്ളിൽ നിങ്ങൾക്ക് എത്ര സ്കവാറുകൾ ചെയ്യാനാകുമെന്ന് ഒരു പങ്കാളിക്കൊപ്പം കാണുക. ഒരു ടീമെന്ന നിലയിൽ നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്ന മൊത്തം ആവർത്തനങ്ങളായിരിക്കും നിങ്ങളുടെ സ്കോർ.

ഈ വെല്ലുവിളി “നിർത്തരുത്” വെല്ലുവിളിയാണ്. ഇതിനർത്ഥം, നിങ്ങൾക്ക് വിശ്രമിക്കാനും വിശ്രമിക്കാനും ആവശ്യമുണ്ടെങ്കിൽ, നിങ്ങളുടെ പങ്കാളി മാന്യത കാണിക്കുകയും നിങ്ങൾ വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ ഒരു പ്ലാങ്ക് നടത്തുകയും ചെയ്യും. ഏത്

സമയത്തും ആരാണ്
സ്കവാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നതെന്ന്
സ്വാപ്പ് ചെയ്യുക, എന്നാൽ ഓരോ
തവണയും കുറഞ്ഞത് 10
സ്കവാറ്റുകളെങ്കിലും ചെയ്യാൻ
ശ്രമിക്കുക.

പ്രോത്സാഹനം നൽകുന്നത്
ഉറപ്പാക്കുക, പ്രചോദനം
നൽകുക ... നിങ്ങൾക്ക് കഴിയുന്ന
വിധം നൽകുക!



<https://youtu.be/JYM28FTrhqc>



എല്ലാ ദിവസവും യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ പിന്തുടരുക

മത്തായി 5: 38-42 വായിക്കുക.

ഒരു സുഹൃത്ത് അല്ലെങ്കിൽ അപരിചിതൻ നിങ്ങളുടേതായ എന്തെങ്കിലും ആവശ്യപ്പെടുന്ന സമയങ്ങളെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുക.

നിനക്ക് എന്തുതോന്നുന്നു? അത് അവർ ചോദിക്കുന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു അല്ലെങ്കിൽ അവർ ആരാണ്?

'അവയിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയരുത്' എന്ന യേശുവിന്റെ വാക്കുകൾ പ്രകടമാക്കുന്നതിന് വ്യത്യസ്ത രീതികൾ നൽകുക.

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക :

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



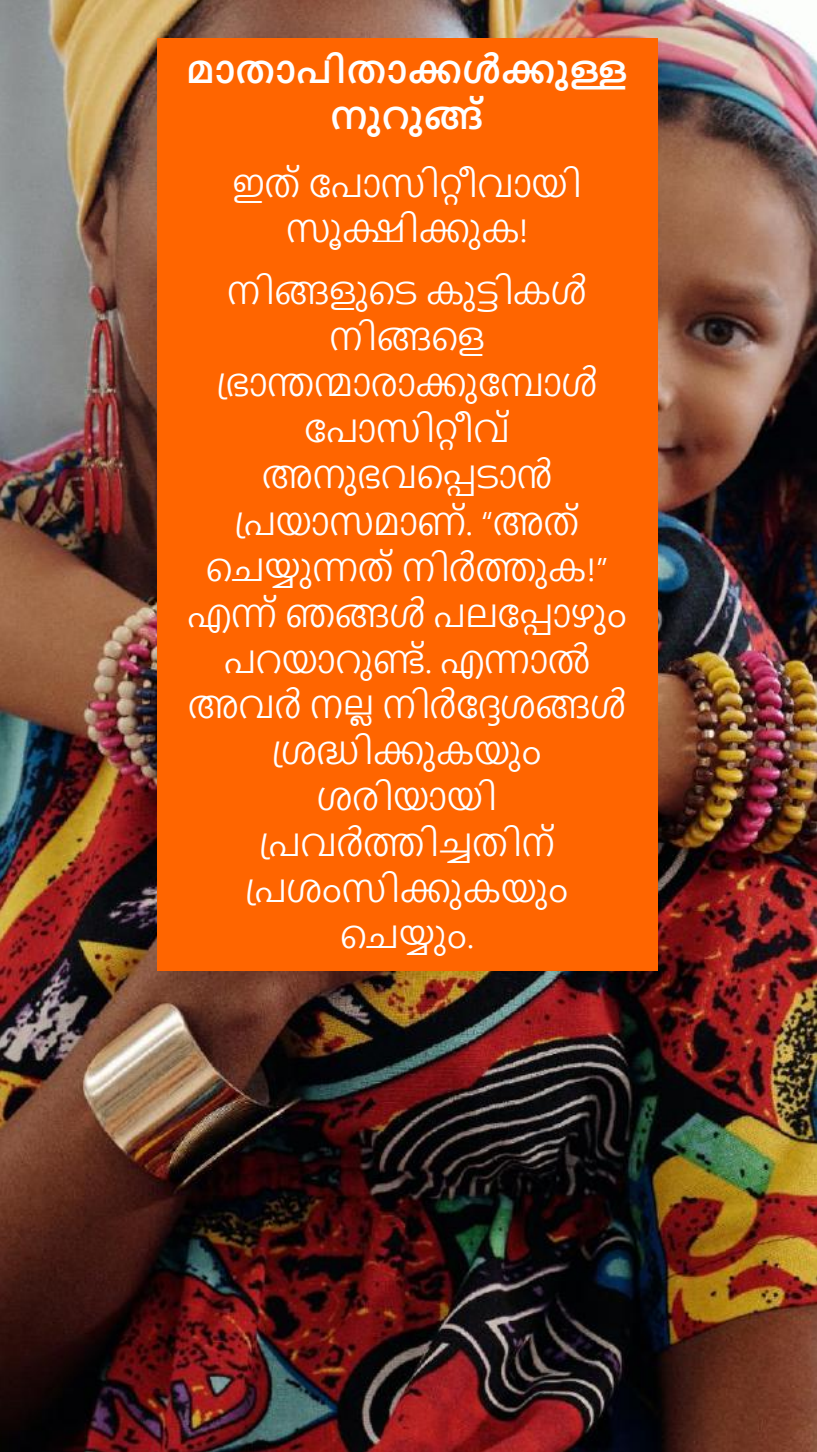
മൈമും .ഉഘഹവും

ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നൽകാൻ എളുപ്പമാണ്, ഏതെല്ലാം കാര്യങ്ങൾ ബുദ്ധിമുട്ടാണ്? അത് കളിപ്പാട്ടങ്ങൾ, പണം അല്ലെങ്കിൽ വസ്ത്രം, അല്ലെങ്കിൽ സമയം, സേവനം, ദയയുള്ള വാക്കുകൾ എന്നിവപോലുള്ള അദ്യശ്യമായ കാര്യങ്ങൾ ആകാം.

മറ്റുള്ളവർക്ക് ശ്രമിക്കാനും ഉഘഹിക്കാനും നിങ്ങളുടെ പ്രതികരണം മൈമം ചെയ്യുക അല്ലെങ്കിൽ വരയ്ക്കുക.

പ്രതിഫലിപ്പിക്കുക :

ഇത് ചെയ്യാൻ എളുപ്പമാണോ അതോ ബുദ്ധിമുട്ടാണോ? അത് ബുദ്ധിമുട്ടാണെങ്കിൽ, എന്തുകൊണ്ട്? ഒരു കുടുംബമെന്ന നിലയിൽ, ഈ ആഴ്ച കുടുതൽ ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഒരു കാര്യം നൽകാൻ പരസ്പരം വെല്ലുവിളിക്കുക.



മാതാപിതാക്കൾക്കുള്ള
നുറുങ്ങ്

ഇത് പോസിറ്റീവായി
സൂക്ഷിക്കുക!

നിങ്ങളുടെ കുട്ടികൾ
നിങ്ങളെ
ഭ്രാന്തന്മാരാക്കുമ്പോൾ
പോസിറ്റീവ്
അനുഭവപ്പെടാൻ
പ്രയാസമാണ്. "അത്
ചെയ്യുന്നത് നിർത്തുക!"
എന്ന് ഞങ്ങൾ പലപ്പോഴും
പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ
അവർ നല്ല നിർദ്ദേശങ്ങൾ
ശ്രദ്ധിക്കുകയും
ശരിയായി
പ്രവർത്തിച്ചതിന്
പ്രശംസിക്കുകയും
ചെയ്യും.

പദാവലി

ലഘു വ്യായാമംപേശികളെ 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 **സ്ത്രൈച്ചുകൾക്ക്** പരിക്കേൽക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണ്. സൗമ്യമായി സ്ത്രൈച്ചു 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 വൃശ്ചിക്ക്
കൈമാറുന്നതിനുള്ള ഒരു മാർഗമാണ്
ടാപ്പ് ഔട്ട് "ടാപ്പ് ഔട്ട്" ചെയ്യുന്നതിന്
നിങ്ങൾക്ക് വ്യത്യസ്ത വഴികൾ
തിരഞ്ഞെടുക്കാം, ഉദാഹരണത്തിന്,
കൈയടിക്കുക അല്ലെങ്കിൽ വിസിൽ
ചെയ്യുക. നിങ്ങൾ ഇത് ഉണ്ടാക്കുന്നു!

റൗണ്ട് - ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന
ചലനങ്ങളുടെ പൂർണ്ണ സെറ്റ്.

ആവർത്തനങ്ങൾ - ഒരു പ്രസ്ഥാനം ഒരു
റൗണ്ടിൽ എത്ര തവണ ആവർത്തിക്കും.

കുടുംബ 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 ഘട്ടങ്ങൾ



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
സ്വീകരിക്കാൻ 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