

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 3
आगे और बढ़ना!

family.fit
fast

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



यह बहुत आसान है!

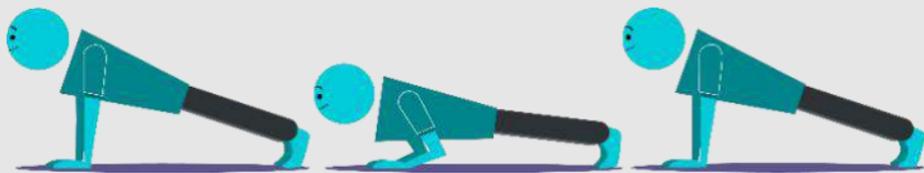
परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	 सक्रिय बने 4 मिनट	 आराम करें और बात करें 3 मिनट
दिन 1	पार्टनर सिट-अप्स	मत्ती 5:43-48 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	लीडर का पालन करें	मत्ती 5:43-48 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	असंभव कूद	मत्ती 5:43-48 पढ़ें और चर्चा करें

ये वचन यीशु की शिक्षा जारी रखते हैं कि उसके उलटे फुलटे राज्य में जीने के समान क्या होता है।

यह बाइबल में पाया जाता है मत्ती 5:43-48 ।

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



पार्टनर सिट-अप्स

फर्श पर अपनी पीठ के बल लेटकर पैरों को झुकायें और पावों को जमीन पर मजबूती से रखे। अपने शरीर को घुटनों की ओर घुमाएं “सिट अप” करने के लिए। शुरुवाती स्थिति में लौटें।

जोड़ियों में काम करें। एक व्यक्ति सिट अप्स करता है जबकि दूसरे उनके पैरों को नीचे पकड़े रखते हैं। पाँच सिट-अप्स करें और स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

आराम करें और बात करें



यीशु हमें सिखाता है

- आप किन लोगो पर भरोसा करते हैं आपको अच्छी और सही चीजें सिखाने के लिए?

पढ़ें मत्ती 5:43-48 ।

यहाँ यीशु स्पष्ट और प्रत्यक्ष है।

- तुम्हें क्या लगता है वह हमें सिखाना चाहता है? आप अपने बारे में क्या सीख सकते हैं? परमेश्वर?

परमेश्वर से चैट करें: यीशु हमें कई अलग-अलग तरीकों से सिखाता है। प्रार्थना करें कि आप परमेश्वर के शिक्षाओं को पहचान लेंगे और उन्हें अपने जीवन में लागू करेंगे।

दिन 2

सक्रिय बने



लीडर का पालन करें

घर या यार्ड के चारों ओर एक छोटे दौड़ के लिए जाये, जबकि हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते हैं। हर कमरे या जगह में जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों को बदल सकते हैं — बाजू कदम, उच्च घुटनों और इसके जैसे। लीडर्स की अदलाबदली करें।



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

आराम करें और बात करें



यीशु हमें चुनौती देता है

- आप दोस्तों के साथ क्या कुछ चीजें हैं जो करते हैं जो आप अजनबियों या लोगों के साथ नहीं करते जिसे आप पसंद नहीं करते हैं?

पढ़ें मत्ती 5:43-48 ।

यीशु हमें पूरी तरह से अलग होने के लिए चुनौती देता है कि हम दूसरों के साथ कैसे व्यवहार करते हैं, जिनमें वे भी शामिल हैं जो हमारे दुश्मन हो सकते हैं।

- हम चुनौती का जवाब कैसे दे सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: दो गोले ड्रा करे। उन लोगों के नाम पहले सर्कल में लिखें जिन्हें आप सबसे ज्यादा प्यार करते हैं, और दूसरे में जिन्हें आप प्यार करना मुश्किल पाते हैं। दोनों गोलों के लोगों के लिए और एक दूसरे के लिए एक साथ प्रार्थना करें। परमेश्वर से आपको सभी लोगों के लिए अपना प्यार और स्वीकृति देने के लिए कहें।

दिन 3

सक्रिय बने



असंभव कूद

जमीन पर एक रेखा बनाये हर कोई लाइन पर खड़ा रहे और जहां तक संभव हो कूदे। दूसरी बार हर कोई लाइन पर खड़े होते है और जब वे कूदते हैं तो अपने पैर की उंगलियों को पकड़ते है। दूसरी बार यह असंभव क्यों था?

इस सप्ताह हम सीख रहे हैं कि कैसे यीशु की तरह और अधिक बनने में आगे जाना है, जब हम अपने दुश्मनों के लिए प्रेम और प्रार्थना करते हैं। इस खेल की तरह, यह आसान लगता है, लेकिन यह मुश्किल है, यहां तक कि असंभव, परमेश्वर की मदद के बिना।



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>

आराम करें और बात करें



यीशु हमारे लिए एक उदाहरण निर्धारित करता है

- *यीशु के अनुसार, हमें अपने दुश्मनों से प्रेम करने की आवश्यकता क्यों है?*

पढ़ें मत्ती 5:43-48 ।

परमेश्वर हमसे कठिन चीजों की मांग करते हैं लेकिन हमें अपना उदाहरण देना है।

- *हम अपने स्वर्गीय पिता की पूर्णता को कैसे प्रतिबिंबित कर सकते हैं?*

परमेश्वर से चैट करें : परमेश्वर का धन्यवाद हो कि वह हर किसी के लिए स्वतंत्र रूप से सूर्य और बारिश जैसे उपहार देता है। परमेश्वर से पूछें कि उसके उदाहरण का पालन करने में और हर किसी से प्रेम करने में आपकी मदद करें, जिसमें आपको सताने वाले हैं या जो आपके जीवन को कठिन बनाते हैं।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबल में यहां पा सकते हैं [मत्ती 5:43-48](#) (एनआईवी)।

बाइबल वचन - मत्ती 5:43-48 (एनआईवी)

“तुम सुन चुके हो, कि कहा गया था; 'कि अपने पड़ोसी से प्रेम रखना, और अपने बैरी से बैरा।' परन्तु मैं तुम से यह कहता हूं, कि अपने बैरियों से प्रेम रखो और अपने सताने वालों के लिये प्रार्थना करो, जिस से तुम अपने स्वर्गीय पिता की सन्तान ठहरोगे। क्योंकि वह भलों और बुरों दोनो पर अपना सूर्य उदय करता है, और धमिर्यों और अधमिर्यों दोनों पर मेंह बरसाता है। क्योंकि यदि तुम अपने प्रेम रखने वालों ही से प्रेम रखो, तो तुम्हारे लिये क्या फल होगा? क्या महसूल लेने वाले भी ऐसा ही नहीं करते? और यदि तुम केवल अपने भाइयों ही को नमस्कार करो, तो कौन सा बड़ा काम करते हो? क्या अन्यजाति भी ऐसा नहीं करते? इसलिये चाहिये कि तुम सिद्ध बनो, जैसा तुम्हारा स्वर्गीय पिता सिद्ध है।”

स्वास्थ्य सुझाव

सफलता के लिए योजना। परिवार के बजट बनाने में बच्चों और किशोरों को शामिल करें इससे उन्हें यह समझने में मदद मिलेगी कि हमें अपने पैसे कैसे खर्च करते हैं, इस बारे में कठिन निर्णय लेने की आवश्यकता हो सकती है।

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 पर हमें ईमेल करें ताकि इसे दूसरों के साथ साझा किया जा सके।

धन्यवाद।

family.fit टीम



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

