

*Rast u mudrosti — Nedelja 5*

## **Rast kroz molitvu!**

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

7 minuta za pomoć rasta vaše  
*porodice.fitnes.vera.zabava*



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

# To je tako lako!

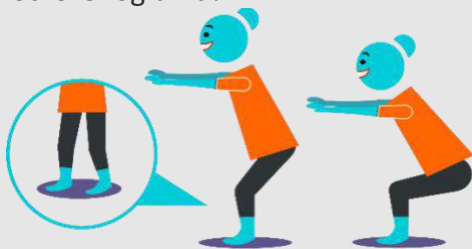
Sakupite porodicu na 7 minuta:

|  |   |   |
|--|---|---|
|  | <br><b>Aktivirajte se</b><br><i>4 minuta</i> | <br><b>Odmor i razgovor</b><br><i>3 minuta</i> |
| <b>DAN 1</b>   | Trčanje na vrućoj lavi  | Pročitajte i razgovarajte o Mateju 6:5 -8   |
| <b>DAN 2</b>   | Partnerski čučnjevi   | Pročitajte i razgovarajte o Mateju 6:9 -15  |
| <b>DAN 3</b>   | Vrati   | Pročitajte i razgovarajte o Mateju 6:9 -15  |

Isus naglašava važnost komuniciranja sa Bogom koji je naš nebeski Otac pun ljubavi. On nas uči kako da se molimo i daje nam obrazac da sledimo.

Nalazi se u Bibliji u Matej 6:5 -15.

**To je lako!** Nema posebne opreme. Samo osećaj zabave i otvorenog uma!



Više informacija na kraju knjižice. Molimo Vas da pročitate uslove.

# DAN 1

## Aktivirajte se



### Trčanje na vrućoj lavi

Širite se oko sobe (mesta gde se nalazite). Izaberite vođu.

Kada vođa kaže „vruća lava” svi trče u mestu što brže mogu. Kada vođa kaže „stani” svi rade čučnjeve. Ponovite dok svi ne počnu da dišu teško.



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

## Odmor i razgovor



### Bog zna naše potrebe

- *Koja je razlika između potrebe i želje?*

Pročitajte Matej 6:5 -8.

U ovim stihovima Isus govori o različitim načinima molitve.

- *Kako 8 stih pomaže našem razumevanju?*

**Razgovor sa Bogom:** Razgovarajte zajedno o tome šta je svakome od vas ‘potrebno’ danas. Zatim idite u svoju sobu i zatvorite vrata. Provedite neko vreme u tihoj molitvi moleći svog Nebeskog Oca za ove potrebe.

# DAN 2

## Aktivirajte se



### Partnerski čučnjevi

Stanite tako da gledate u svog partnera. Držite jedni druge za ručne zglobove i uradite čučanj u isto vreme. Uradite tri runde od 10 čučnjeva.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

## Odmor i razgovor



### Bog zna šta je najbolje

- *Na koje načine ste čuli da se ime Božije poštuje ili ne poštuje u vašoj zajednici i okolini?*

Pročitajte Matej 6:9 -15.

Prva polovina ovog obrasca za molitvu usredsređena je na Boga.

- *Kako možemo sačuvati Božije ime sveto i poštovati Ga u našim životima?*

**Razgovor sa Bogom:** Držite ruke u krugu dok zajedno molite Boga da vam pomogne da činite Njegovu volju. Završi recitiranjem Mateja 6:9-10, dodajući pokret za 'ime', 'kraljevstvo' i 'volje'.

# DAN 3

## Aktivirajte se



### Vrati

Stanite nasuprot partneru. Jedna osoba je „A”, a druga „B”. Igrač A dodiruje igrača B (na primer, tapkanje ramena). Igrač B ponavlja taj pokret nazad na A i dodaje drugi pokret (na primer, tapkanje ramena i dodir glave). Nastavite dodavati pokrete sve dok jedan igrač ne može pravilno zapamtiti redosled pokreta.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

## Odmor i razgovor



### Pitajte Boga za ono što vam je potrebno

- *Šta našim telima treba svaki dan?*

Pročitajte Matej 6:9 -15.

U ovom obrascu za molitvu postoje četiri specifična zahteva koja nas Isus podstiče da napravimo.

- *Razgovarajte o tome kako svaki od njih izgleda i šta znači u vašem životu.*

**Razgovor sa Bogom:** Isus završava svoj obrazac za molitvu sa snažnim podsetnikom na potrebu da se oprostite drugima. Da li postoji neko kome treba da oprostite danas? Neka ovo bude u fokusu za vašu molitvu — u tišini ili zajedno.

# Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj onlajn Bibliji ovde na [Matej 6:5 -15 \(SSP\)](#).

## **Odlomak iz Biblije - Matej 6:5 -15 (SSP)**

„A kada se molite, ne budite kao licemeri, koji vole da se mole stojeći u sinagogama i raskršćima, da se pokažu ljudima. Istinu vam kažem: dobili su svoju nagradu. Nego, kad se moliš, uđi u svoju sobu, zatvori vrata i moli se svome Ocu, koji je u tajnosti, i uzvatiće ti tvoji Otac, koji gleda u tajnosti. Kad se molite, ne brbljajte kao neznabošci, jer oni misle da će zbog mnogo reči biti uslišeni. <sup>8</sup> Ne budite, dakle, kao oni. Jer vaš Otac zna šta vam je potrebno i pre nego što ga zamolite. Ovako se dakle molite: “Oče naš koji si na nebesima, neka je sveto ime tvoje, neka dođe carstvo tvoje, neka bude volja tvoja, kako na nebu tako i na zemlji. <sup>11</sup> Hleb naš nasušni daj nam danas i oprostite nam dugove naše kao što smo i mi oprostili dužnicima svojim. I ne uvedi nas u iskušenje, nego nas izbavi od zloga.” Jer ako ljudima oprostite njihove greške, onda će i vama oprostiti vaš nebeski Otac. Ali, ako vi ne oprostite ljudima, onda ni vaš Otac neće oprostiti vaše greške.

## Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Jedite više povrća i voća. Neka to bude raznovrsnost voća i povrća kako ukusima tako i bojama— tamno zelena, žuta, narandžasta, i crvena.



# Više informacija

Nadamo se da ste uživali *family.fit* brza verzija . Sastavili su je volonteri iz celog sveta. Besplatno je!

Naći ćete sve *family.fit* sesije na sajtu <https://family.fit>. Podelite ga sa drugima.

Pronađite video zapise na [family.fit YouTube® kanalu](#)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Ako ovo prevedete na drugi jezik, molimo vas da nam ga [pošaljete na info@family.fit](#) , tako da se može deliti sa drugima.

Hvala vam.

*family.fit* tim



## PRAVILA I USLOVI

### VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA

Korišćenjem ovog materijala slažete se sa našim Uslovima i pravilima <https://family.fit/terms-and-conditions> kako je detaljno opisano na našem sajtu. Oni regulišu vašu upotrebu ovog materijala od strane vas i svih onih koji vežbaju sa vama. Molimo vas da se uverite da vi i svi oni koji vežbaju sa vama prihvatite ove uslove u potpunosti. Ako se ne slažete sa ovim uslovima ili bilo kojim delom ovih uslova i pravila, ne smete koristiti ovaj materijal.





family.ft

