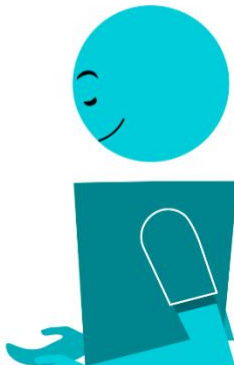


తెలివి గా పెరుగుట - 6 వ వారం  
ఉపవాసం ద్వారా  
సేదరంగి

# family.fit fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7  
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫస్



# ఇది చాలా సులభం!

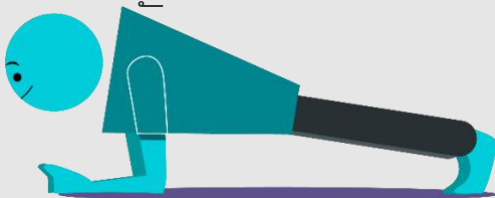
7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1వ రోజు</p>	<p>మోకాలి ట్యాగ్</p>	<p>మత్తయి 6: 16-18 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>హాట్ సీట్</p>	<p>మత్తయి 6: 16-18 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>3 వ రోజు</p>	<p>ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్</p>	<p>మత్తయి 6: 16-18 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

తన అనుచరులు తమ ప్రార్థన మరియు దేవుని పట్ల భక్తిలో భాగంగా ఎప్పటికప్పుడు ఉపవాసం ఉంటారని యేసు ఊహిస్తాడు. ఉపవాసం మంచి పద్ధతి అయితే, మనకు సరైన ఉద్దేశ్యాలు ఉండాలి.

ఇది మత్తయి 6: 16-18 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

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



బుక్లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం. దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

# 1వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### మోకాలి ట్యాగ్

జంటగా పోటీపడండి. మీ చేతులు మరియు శరీర స్థితితో మీ స్వంతంగా రక్షించుకునేటప్పుడు 60 సెకన్లలో మీ ప్రత్యర్థి మోకాళ్ళను మీకు వీలైనన్ని సార్లు తాకడానికి ప్రయత్నించండి. భాగస్వాములను మార్చండి మరియు మళ్ళీ ప్రయత్నించండి.

ఇప్పుడు మరింత ముందుకు వెళ్లి, మీ స్వంతంగా రక్షించుకుంటూ అందరి మోకాళ్ళను తాకే ప్రయత్నం చేయండి.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ఉపవాసానికి కారణం

- మీరు తినకుండా ఎక్కువ కాలం వెళ్ళిన సమయం ఏమిటి?

మత్తయి 6: 16-18 చదవండి.

- ఉపవాసం ఎలా చేయాలో యేసు ఈ సూచనలు ఎందుకు ఇచ్చాడు?

సాంప్రదాయకంగా, ఉపవాసం ఆహారం లేకుండా వెళ్ళుతుంది, కానీ ఆహారం లేదా నిద్రను కోల్పోవటానికి ఇది సరిపోదు. మనం కూడా దేవునికి అంకితం చేసి ఆయనను ఆరాధించాలి.

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ఏదైనా లేకుండా వెళ్ళడం మన ప్రాధాన్యతలను తనిఖీ చేసే మార్గం. మీరు కొంతకాలం లేకుండా వెళ్ళగలిగేదాన్ని దేవుడు వెల్లడిస్తాడని ప్రార్థించండి. ఆయనతో మీ సంబంధాన్ని మరింతగా పెంచుకోవడానికి దీనిని ఉపయోగించండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### హాట్ సీట్

ఒక వ్యక్తి చతికలబడును కలిగి ఉండగా, మిగతా అందరూ 30 జంపింగ్ జాక్లు చేస్తారు. 20 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి, ఆపై తదుపరి వ్యక్తికి నొక్కండి.

నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ఉపవాసానికి మార్గం

- ఇతరులు చూడటానికి మన ముఖాలను ఏ విధాలుగా మార్చుకుంటాము?

మత్తయి 6: 16-18 చదవండి.

- మన హృదయాలలో ఉన్న దాన్ని దాచడానికి మన ముఖాలను లేదా రూపాన్ని ఎలా ఉపయోగించవచ్చు?

ఈ వచనాలు మనకు ఉపవాసం మరియు ఏదైనా లేకుండా వెళ్ళడానికి ఎంచుకుంటే, మనం దిగులుగా ఉన్న ముఖాలను ధరించకూడదు మరియు స్పష్టంగా చెప్పలేము. మన ఉద్దేశాలను ఇతరుల నుండి దాచవచ్చు, కాని దేవుని నుండి కాదు.

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** మీ కుటుంబం లేకుండా వెళ్ళగలిగే దాని గురించి మరియు ఎంతకాలం చర్చించండి మరియు అంగీకరించండి. రహస్యంగా చూసే మా తండ్రితో మీ సంబంధాన్ని బలోపేతం చేయడానికి దేవుడు ఈ సమయాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని ప్రార్థించండి.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### ప్లాంక్ మరియు రవుండుకొట్టుట ఛాలెంజ్



భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి ప్లాంక్ పొజిషన్లో ఉండగా, మరొకరు రవుండుకొట్టుట చేస్తారు. ప్రతి కాలు మీద 10 భోజనాల తర్వాత స్థలాలను మార్చండి. నాలుగు రౌండ్లు చేయండి.

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### ఉపవాసం యొక్క ఫలితం

మత్తయి 6: 16-18 చదవండి.

ఉపవాసం ఉన్నవారు నిశ్శబ్దంగా మరియు రహస్యంగా చేయాలని యేసు స్పష్టం చేస్తున్నాడు.

- సరైన కారణాల వల్ల ఉపవాసం ఉన్నవారికి యేసు ఏమి వాగ్దానం చేస్తాడు?

**దేవునితో చాట్ చేయండి :** మీ సమాజంలో స్థిరమైన ప్రార్థన అవసరమని ఆలోచించండి. 'లేకుండా వెళ్లడం' ద్వారా మీరు సృష్టించిన ప్రదేశాలలో ఈ వారం మీ ప్రార్థన యొక్క కేంద్రంగా చేసుకోండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
మత్తయి 6: 16-18 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

**బైబిల్ భాగం** - మత్తయి 6: 16-18 (NIV)

"మీరు ఉపవాసము చేయునప్పుడు  
వేషధారులవలె దుఃఖముఖులై  
యుండకుడి; తాము ఉపవాసము  
చేయు చున్నట్లు మనుష్యులకు  
కనబడవలెనని వారు తమ ముఖము  
లను వికారము చేసికొందురు; వారు  
తమ ఫలము పొంది యున్నారని  
నిశ్చయముగా మీతో చెప్పుచున్నాను.  
ఉపవాసము చేయుచున్నట్లు  
మనుష్యులకు కనబడవలెనని కాక,  
రహస్యమందున్న నీ తండ్రికే  
కనబడవలెనని, నీవు ఉపవాసము  
చేయునప్పుడు నీ తల అంటుకొని, నీ  
ముఖము కడుగుకొనుము. అప్పుడు  
రహస్యమందు చూచుచున్న నీ  
తండ్రి నీకు ప్రతిఫలమిచ్చును."

# ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

మీ కుటుంబానికి పండ్లు, కాయలు మరియు  
విత్తనాలు వంటి ఆరోగ్యకరమైన స్నాక్స్  
సరఫరా చేయండి.



# 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 అనువదినే, 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 ఉపయోగించడానికి 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.





family.ft