

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 10
उदार पिता परमेश्वर!

family.**fit**
fast

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



www.family.fit

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	सुपरमैन	मत्ती 7:7-12 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	टॉवर चैलेंज	मत्ती 7:7-12 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	खजाने की खोज	मत्ती 7:7-12 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु चाहता है कि हम जान लें कि परमेश्वर एक दयालु और बुद्धिमान पिता है। वह हमारी प्रार्थनाओं को सुनता है और हमें अच्छी चीजें देता है जो हमें चाहिए।

यह बाइबल में पाया गया है मत्ती 7:7-12।

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



सुपरमैन

फर्श पर चेहरे के बल लेट जाये या एक चटाई पर अपनी बाहों को अपने सिर के उप्पर फैलाकर (सुपरमैन की तरह)।

तीन सेकंड के लिए फर्श से अपनी बाहों और पैरों को जहां तक आप कर सकते हैं उठाएं ले। फिर प्रारंभिक स्थिति पर लौटें।

कार्यों को 15 बार करें, आवश्यकतानुसार आराम करें।

तीन राउंड करें। राउंड के बीच आराम करें।



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

आराम करें और बात करें



सुनने वाले पिता से प्रार्थना करना

- कुछ समय के बारे में बात करें जब परमेश्वर ने आपकी प्रार्थनाओं का उत्तर दिया और कुछ समय जब उसने नहीं सुना।

पढ़ें मत्ती 7:7-12।

पद 7 और 8 हमें बताते हैं कि परमेश्वर चाहता है कि हम लगातार प्रार्थना में उसके पास आएं।

एक पारिवारिक सूची बनाएं की आप क्या पूछेंगे, आप क्या चाहेंगे, और परमेश्वर के राज्य की सेवा करने के नए तरीके जिससे आप आगे बढ़ेंगे।

परमेश्वर से चैट करें: इस सूची को परमेश्वर के पास लाएं। परमेश्वर से मदद के लिए पूछें कि परमेश्वर का पीछा करने में हार ना माने और उसे अपने उदार पिता के रूप में भरोसा करें।

दिन 2

सक्रिय बने



टॉवर चैलेंज

जोड़ियों में काम करें प्रति जोड़ी छह कप के साथ। एक व्यक्ति सुपरमैन को थामता है जबकि अन्य पांच स्काऊट करते हैं। प्रत्येक दौर के बाद एक कप से एक टावर बनाये। भूमिकाओं की अदलाबदली। छह राउंड करें। अपने टावर को संभव के रूप में तेजी से निर्माण की कोशिश करें।



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

आराम करें और बात करें



एक उदार पिता से प्राप्त करना

- किसी भी उपहार के बारे में बात करें जो आपको किसी ऐसे व्यक्ति से प्राप्त हुआ है जो आपकी देखभाल कर रहा था।

पढ़ें मत्ती 7:7-12।

वचन 9-11 पर ध्यान केंद्रित करें। कहानी पर कार्य करने में मदद करने के लिए कुछ सरल आइटम खोजें। दो बच्चे अपने पिता से रोटी मांगते हैं - एक रोटी प्राप्त करता है, दूसरा पत्थर। इसी तरह से दूसरा नाटक बनाएं।

- परमेश्वर हमें क्या देना चाहता है? क्या हम हमेशा जानते हैं कि हमारे लिए सबसे अच्छा क्या है?

परमेश्वर से चैट करें: इस बारे में सोचने के लिए एक पल लें कि परमेश्वर आपके लिए उदार कैसे हैं। कागज पर अपने जवाब लिखें, या हर कोई जोर से साझा कर सकता है। परमेश्वर से बात करें और उन उत्तरों में से प्रत्येक के लिए धन्यवाद दें।

दिन 3

सक्रिय बने



खजाने की खोज

एक कमरे में 20 छोटी खाद्य वस्तुओं को छुपाएं (उदाहरण के लिए, सब्जियां या फल)। आपके परिवार तीन मिनट में कितने आइटम प्राप्त कर सकते हैं?

आराम करें और बात करें



हमारे प्यारे पिता के लिए जीना

- *यदि कोई सीमा नहीं थी, तो आज आप किसी और के लिए क्या करेंगे?*

पढ़ें मत्ती 7:7-12।

पद 12 पर ध्यान केंद्रित करें। इस वचन को सामान्यतः 'स्वर्ण नियम' के रूप में जाना जाता है। चुनें और अपने साथी का सामना करें। तय करें कि कौन अगुवाही करेगा। लीडर अपने साथी को कुछ करता है जो तुरंत इसे वापस करने के लिए करता है - साथी कर्ज उतारने। क्रियाएं सकारात्मक हो सकती हैं जैसे मुस्कुराहट या गले मिलना, या नकारात्मक जैसे कोमल चुटकी या प्रहार।

- *यह वचन किस प्रकार से आकार देती है कि हमें परमेश्वर के लिए कैसे जीना चाहिए?*

परमेश्वर से चैट करें: उस समय के बारे में सोचें जब आपने नाटक किया जो आपको पसंद नहीं था जो आपके साथ हुआ। एक साथ प्रार्थना करें कि आपको परमेश्वर से उन तरीकों से कार्य करने के लिए शक्ति दी जाएगी जो हमेशा उसे खुश करती हैं।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 7:7-12 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन — मत्ती 7:7-12 (एनआईवी)

⁷ पूछो और यह आपको दिया जाएगा; तलाश और आप पाएंगे; दस्तक और दरवाजा आप के लिए खोला जाएगा जो कोई पूछता है; जो पाता है; और जो दस्तक देता है, दरवाजा खोला जाएगा।

⁹ आप में से कौन, यदि आपका बेटा रोटी मांगता है, तो उसे पत्थर देगा? या अगर वह मछली मांगता है, तो उसे सांप देगा? यदि तुम बुरे हो, तो जान लो कि अपने बच्चों को अच्छा उपहार कैसे देना है, तो स्वर्ग में आपका पिता जो उससे पूछते हैं उन्हें कितना अच्छा उपहार देगा!

¹² तो हर चीज में, दूसरों के साथ करो जो आप चाहते हैं कि वे आपके साथ क्या करें, क्योंकि यह कानून और भविष्यद्वक्ताओं को बताता है।

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
अपने शरीर को अपने इष्टतम स्वास्थ्य खोजने में
मदद करने के लिए हर दिन एक ही सोने का समय
निर्धारित करें।



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

