

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 11
सही तरीका चुनना

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	मिरर वार्म अप	मत्ती 7:13-14 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	हाँ और नहीं!	मत्ती 7:13-14 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	भारी लुनास	मत्ती 7:13-14 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु पहाड़ी पर लोगों की इस भीड़ को बता रहा है कि किस तरह से जीना है जो परमेश्वर चाहता है। यह जीवन बदलना है। अब, जब वह अपने संदेश के अंत में आता है, वह उन्हें एक रास्ता चुनने के लिए आमंत्रित करता है जो उन्हें इस तरह के जीवन की ओर ले जाएगा।

यह बाइबिल में पाया गया है **मत्ती 7:13-14**।

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



मिरर वार्म अप

एक जोड़ीदार के साथ खड़े रहे। एक व्यक्ति हाई नी रनिंग, स्कॉट्स, सुपरमैन, लुंग्स, और अन्य जैसे कार्यों का फैसला करता है। दूसरा व्यक्ति दर्पण के रूप में कार्य करता है और उनके कार्यों का पालन करता है।

60 सेकंड के बाद भूमिकाएं स्वैप करें।



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

आराम करें और बात करें



यह आपकी पसंद है

- *ऐसे क्या कुछ विकल्प हैं जो आपने पहले से ही आज बना दिया है?*

पढ़ें मत्ती 7:13-14।

कमरे या यार्ड के आसपास बाधाओं के रूप में वस्तुओं या फर्नीचर को रखे। प्रत्येक व्यक्ति को कमरे को अपने तरीके से पार करना पड़ता है।

- *क्यों प्रत्येक व्यक्ति जिस तरह से जाना है चुने?*

इस विचार का अन्वेषण करें कि परमेश्वर ने हमें चुनाव करने के लिए 'स्वतंत्र इच्छा' कैसे दिया।

परमेश्वर से चैट करें: 'स्वतंत्र इच्छा' के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें, हमें चुनाव करना होगा और उन्हें बनाने में उनकी बुद्धि मांगना होगा। प्रत्येक व्यक्ति एक विकल्प का नाम दे सकता है जिसे वे सामना कर रहे हैं ताकि दूसरों प्रार्थना कर सकें।

दिन 2

सक्रिय बने



हाँ और नहीं!

एक लीडर चुनें और कुछ संगीत बजाये। नृत्य या एक कार्य करें जब तक लीडर 'हाँ' या 'नहीं' कहता है। जब लीडर 'हाँ' कहते हैं हर कोई एक स्कोट करता है। नृत्य करने के लिए वापस जाये। जब लीडर 'नहीं' कहते हैं हर कोई एक बुरपी करता है। जब तक लीडर बोलता है तब तक नृत्य जारी रखें।

लीडर बनने के लिए बारी ले।



https://youtu.be/Al_Ga9Ic-LQ

आराम करें और बात करें



आसान तरीका चुनना

- एक समय के बारे में बताएं जब 'आसान तरीका' सबसे अच्छा विकल्प नहीं था।

पढ़ें मत्ती 7:13-14।

व्यापक सड़क और बहुत से लोगों वाले दृश्य की एक तस्वीर को जल्दी से उतारे एक साथ काम करके। चर्चा करें कि इन सभी लोगों ने इस विशेष सड़क को क्यों चुना है।

- समय साझा करें जब आप बस 'भीड़ के साथ चले गए' क्योंकि यह चुनने के लिए आसान था कुछ और करने के बजाय।

परमेश्वर से चैट करें: किसी भी परिवार के सदस्यों के लिए प्रार्थना करें जो अच्छे विकल्प बनाने के लिए संघर्ष कर रहे हैं क्योंकि उनके आस-पास के लोगों के दबाव के कारण 'भीड़ का अनुसरण करें'।

दिन 3

सक्रिय बने



भारी लुनास

लंगे में वजन जोड़ें। एक बैकपैक पहनें जिसमें एक किताब हो या अपने हाथों में पानी की बोतलें पकड़ें। रचनात्मक रूप से प्रत्येक व्यक्ति के लिए सही आकार का वजन खोजने के बारे में सोचें।

उचित तकनीक रखने के लिए याद रखें।

10 पुनरावृत्तियों के दो सेट पूरा करें। सेट के बीच 30 सेकंड आराम करें।

आराम करें और बात करें



कठिन तरीका चुनना

- एक समय के बारे में बताएं जब 'कठिन तरीका' सबसे अच्छा विकल्प था।

पढ़ें मत्ती 7:13-14।

अपनी आंखें बंद करें और कल्पना करें कि यीशु एक सकरा सड़क के प्रवेश द्वार पर खड़े होकर लोगों को उसके साथ आने का संकेत देता है। अपने आप की कल्पना करें उसका पालन करना चुनने के लिए। यीशु चाहता है कि हम 'जीवन' चुनें और वह सभी तरह से हमारे साथ रहने का वादा करता है।

- यीशु के तरीके का पालन करने के बारे में कुछ अच्छी चीजें क्या हैं?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर का धन्यवाद करें वह यीशु के माध्यम से हमें जीवन प्रदान करता है। बारी ले अपने परिवार के लोगों या अन्य लोगों के नाम जिन्हें आप जानते हैं या इसी तरह के शब्दों का उपयोग करते हैं 'प्रभु कृपया मेरी मदद करें (नाम) यीशु का पालन करने के लिए चुने'।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 7:13-14 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन — मत्ती 7:13-14 (एनआईवी)

“सकेत फाटक से प्रवेश करो, क्योंकि चौड़ा है वह फाटक और चाकल है वह मार्ग जो विनाश को पहुंचाता है; और बहुतेरे हैं जो उस से प्रवेश करते हैं। क्योंकि सकेत है वह फाटक और सकरा है वह मार्ग जो जीवन को पहुंचाता है, और थोड़े हैं जो उसे पाते हैं।”

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
विभिन्न उम्र के बच्चों और वयस्कों को हर रात नींद
के अलग-अलग घंटों की आवश्यकता होती है।
जानें कि आपको क्या चाहिए!



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