

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 12
बुराई में से अच्छाई को
साधना।

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	कॉर्नर वार्म अप	मत्ती 7:15-20 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	तेज कौन है?	मत्ती 7:15-20 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	पुश-अप पिरामिड	मत्ती 7:15-20 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु ने जीवन में अनुसरण करने के लिए बस दो मार्गों का वर्णन किया है। अब वह हमें याद दिलाता है कि ऐसे कई लोग हैं जो हमें गलत रास्ते पर मार्गदर्शन करने की कोशिश करेंगे। ऐसे 'दोस्तों' से सावधान रहें। आप उनके जीवन के 'फल' से बता सकते हैं कि वे कौन हैं।

यह बाइबल में पाया गया है मत्ती 7:15-20।

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



कॉर्नर वार्म अप

कमरे के कोनों को संख्या 1-4 के साथ लेबल करें। प्रत्येक व्यक्ति एक अलग कोने से शुरू करते हैं और एक अलग वार्म-अप करते हैं। कमरे के चारों ओर घूमकर अगले नंबर पर जाएँ। दो राउंड करें।

1. 10 जंपिंग जैक्स
2. 10 बैक हील्स किकिंग
3. 10 सिट-अप्स
4. 10 स्काऊट



<https://youtu.be/wjLlb-GaFjI>

आराम करें और बात करें



सच्चे दोस्त

- आपने भेष कब पहना है?

पढ़ें मत्ती 7:15-16।

प्रत्येक व्यक्ति के घर में अपनी बाहरी रूप बदलने के लिए भेष के रूप में कुछ पहनने के लिए मिलता है।

कुछ तरीकों के बारे में बात करें कि आपके अच्छे दोस्त आपके जीवन में सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और अन्य मित्र कैसे नकारात्मक प्रभाव डाल रहे हैं।

परमेश्वर से चैट करें: "परमेश्वर, कृपया हमें स्पष्ट आँखें दें यह देखने के लिए कि लोग जो हैं नहीं पर वे खुद को दिखाने की कोशिश करते हैं। हम सब को समझने के लिए ज्ञान दे।"

दिन 2

सक्रिय बने



तेज कौन है?

प्रत्येक व्यक्ति को निम्न कार्यों में से 10 को पूरा करने के लिए कुल समय का आकलन करें:

- 10 माउंटेन-क्लाइंबर्स
- 10 सिट-अप्स
- 10 पुश-अप
- 10 लुनास

आराम करें और बात करें



अच्छा या बुरा फल

- कुछ पेड़ों को 'बुरा' होने का क्या कारण है? यह लोगों के लिए कैसे समान है?

पढ़ें मत्ती 7:17-18।

अच्छा फल अच्छे पेड़ों से आता है। एक पेड़ खींचें उस पर अलग फल के साथ। परिवार के सदस्यों के नाम फल के टुकड़े पर एक विवरण के साथ लिखें उस व्यक्ति के जीवन में जो कुछ अच्छा आपने देखा है।

- हम अपने जीवन को स्वस्थ कैसे रखते हैं और अच्छे फल का उत्पादन करते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: अपने ड्राइंग को देखते हुए, प्रत्येक परिवार के सदस्य के लिए परमेश्वर का धन्यवाद करें और उनके जीवन में भरपूर मात्रा में अच्छे फल की फसल के लिए प्रार्थना करें।

दिन 3

सक्रिय बने



पुश-अप पिरामिड

एक पुश-अप के साथ शुरू करें। संक्षेप में आराम करें। दो पुश-अप करें और आराम, फिर तीन पुश-अप और आराम करें। 10 पुश-अप तक के लिए जारी रखें। एक बार जब आप 10 तक पहुंच जाते हैं, तो अपना काम को फिर से एक से शुरू करें। यदि आप पूरा पिरामिड बनाते हैं, तो आपने 100 पुश-अप पूरा कर लिया होगा।

वाह!

आराम करें और बात करें



उपयोगी या बेकार

- *अपके घर के कुछ सबसे उपयोगी वस्तुओं का नाम दें।
बेकार वस्तुओं का भी नाम दें।*

मत्ती पढ़ें 7:19-20।

यीशु चाहता है कि हम अपने जीवन में फलदायी हों। फल का एक टुकड़ा पकड़ो एक परिवार के रूप में एक साथ बात करें उस जीवन जीने के तरीके जिसमें एक दूसरे का समर्थन, दूसरों की सेवा और राज्य का निर्माण के बारे में है।

परमेश्वर से चैट करें: शांत प्रतिबिंब के एक पल के साथ शुरू करें जब आप परमेश्वर से अंगीकार करते हैं उस समय के लिए जब आपने अपने जीवन में अच्छा फल का उत्पादन नहीं किया है यीशु यहाँ इस बारे में बात कर रहा है। परिवार और दोस्तों के लिए एक साथ प्रार्थना करें

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 7:15-20 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन — मत्ती 7:15-20 (एनआईवी)

“झूठे भविष्यद्वक्ताओं से सावधान रहो, जो भेड़ों के भेष में तुम्हारे पास आते हैं, परन्तु अन्तर में फाड़ने वाले भेडिए हैं।¹⁶ उन के फलों से तुम उन्हें पहचान लोग क्या झाड़ियों से अंगूर, वा ऊंटकटारों से अंजीर तोड़ते हैं? ¹⁷? इसी प्रकार हर एक अच्छा पेड़ अच्छा फल लाता है और निकम्मा पेड़ बुरा फल लाता है। अच्छा पेड़ बुरा फल नहीं ला सकता, और न निकम्मा पेड़ अच्छा फल ला सकता है,¹⁹ जो जो पेड़ अच्छा फल नहीं लाता, वह काटा और आग में डाला जाता है। सो उन के फलों से तुम उन्हें पहचान लोगे।”

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।

बिस्तर से ठीक पहले मुश्किल मुद्दों पर चर्चा न करें। चिंताएं आपको जगा कर रख सकती हैं।



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

