

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 2  
वेगळ्या मार्गाने देणे

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

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.  
फिटनेस.फेथ.फन



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

# हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा  
4 मिनिटे



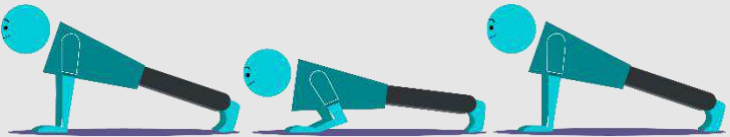
विश्रांती आणि चर्चा  
3 मिनिटे

दिवस 1	संगीताकडे जा	मत्तय 5:38-42 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	ओंडक्यावर मुंग्या	मत्तय 5:38-42 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	पिरॅमिड पुश-अप	मत्तय 5:38-42 वाचा आणि चर्चा करा

जेव्हा कोणी पात्र नसते तेव्हा उदारपणे देणे कठीण आहे. ही वचने त्याच्या उलट्या राज्यामध्ये जगणे कसे आहे ह्याबद्दल येशूने दिलेल्या शिकवणीला पुढे नेतात

हे पवित्र शास्त्रात मत्तय 5:38-42 मध्ये सापडते.

हे सोपे आहे! कोणतीही विशेष उपकरणे नाहीत. फक्त मजा आणि मुक्त मनाची भावना!



पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती. कृपया अटी व शर्ती वाचा.

# दिवस 1

## सक्रिय व्हा



### संगीताकडे जा

काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत या हालचाली पुन्हा करा:

- 10 वेळा जागेवर धावणे
- 5 स्क्वाट्स
- 10 वेळा जागेवर धावणे
- डोक्यावर हात टाळीसह 5 स्क्वाट्स



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

## विश्रांती आणि चर्चा



### सूड घेण्याऐवजी औदार्य

- जर एखादी व्यक्ती आपल्याशी वाईट वागली तर आपण कशा प्रकारची प्रतिक्रिया द्याल?

मत्तय 5:38-42 वाचा.

जेव्हा एखादी व्यक्ती आपल्याला दुखाविते तेव्हा त्यांना परत दुखावले पाहिजे असे वाटणे स्वाभाविक आहे.

- आपण त्या वेळेचा विचार करू शकता काय, जेव्हा येशू इतर लोकांद्वारे दुखावला गेला – आणि तो वेगळ्या पद्धतीने वागला? येथे त्याच्या शब्दांबद्दल आपल्याला काय आश्चर्यकारक वाटते? कोणते भाग कठीण आहे?

देवाशी गप्पा मारा: येशूचे शब्द 'उलटे' आहेत - प्रतिक्रिया देण्याचा 'सामान्य' मार्ग नाही. येशू म्हणतो अशी एक गोष्ट सामायिक करा जी आपल्याला उत्साहवर्धक वाटली किंवा अशी एक गोष्ट सांगा जी आपल्याला जवळजवळ अशक्य वाटते. देव अशक्यला शक्य करेल अशी प्रार्थना करा.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### ओंडक्यावर मुंग्या

प्रत्येकजण 'ओंडक्यावर' (एक ओळ, भिंत किंवा बेंच) वर उभा राहतो. कोणीही खाली न पडता आपला क्रम बदलविणे हा ध्येय आहे. एकत्र काम करा म्हणजे प्रत्येक जण यशस्वी होईल. टाइमर सेट करा.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

### विश्रांती आणि चर्चा



### उदार असण्याचे अनेक मार्ग

- उदार असण्याचे पैसे देण्याऐवजी इतर कोणते मार्ग आहेत?

मत्तय 5:38-42 वाचा.

- 'देण्याचे' वेगवेगळे मार्ग काय आहेत - विशेषतः आपल्यासह निर्दयीपणे वागणाऱ्या लोकांना?

एकत्रितपणे, येशूचे आदर्श वापरून आपल्या कुटुंबास सुसंगत अशी वाक्ये लिहा: “जर कोणी..., तर आपण...”

देवाशी गप्पा मारा: पाळीपाळीने प्रत्येक वाक्य वाचा. प्रत्येक वाक्यानंतर, ते करण्यास येशूची मदत मागा. येशूचा मार्ग 'उलटा' आहे याची प्रत्येकाला आठवण करून देण्यासाठी या आठवड्यात आपण पाहू शकता तेथे ती वाक्ये ठेवा.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### पिरॅमिड पुश-अप

एका पुश-अप सह प्रारंभ करा. थोड्या वेळासाठी विश्रांती घ्या. दोन पुश-अप करा आणि विश्रांती घ्या, त्यानंतर तीन पुश-अप करा आणि विश्रांती घ्या. 10 पुश-अप पर्यंत सुरू ठेवा. एकदा आपण 10 पर्यंत पोहचल्यावर पुन्हा उलट्या क्रमात एका पुश-अप वर जा. जर आपण संपूर्ण पिरॅमिड केले तर आपण 100 पुश-अप पूर्ण केले आहेत. व्वा!

**सुलभ करा:** भिंत, टेबल किंवा गुडघ्यांवर होऊन पुश-अप करा.



[https://youtu.be/stuFr3i21\\_M](https://youtu.be/stuFr3i21_M)

## विश्रांती आणि चर्चा



### दररोज येशूच्या शब्दांचे अनुसरण करा

- आपले कुटुंब कधीही न देऊ शकणाऱ्या तीन गोष्टींची यादी तयार करा.

मत्तय 5:38-42 वाचा.

त्या वेळेबद्दल चर्चा करा जेव्हा एखादा मित्र किंवा अनोळखी व्यक्ती आपल्याला आपल्या मालकीची एखादी वस्तू मागते.

- आपल्याला कसे वाटते? हे, ते काय मागत आहे किंवा ते कोण आहे यावर अवलंबून आहे काय?

देण्याच्या वेगवेगळ्या मार्गांची योजना करा जेणेकरून आपण येशूचे शब्द प्रात्यक्षिक कराल: “त्याला पाठमोरा होऊ नको.”

देवाशी गप्पा मारा: वेळ, मैत्री आणि मदतीसह उदार असण्यात आपल्या कुटुंबाची कोणत्या प्रकारची प्रतिष्ठा आहे? एक ‘उलट’ कुटुंब बनण्यास आपली मदत करण्यासाठी देवाला सांगा.

# आठवऱ्याचे शब्द

मत्तय 5:38-42 येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 5:38-42

'डोळ्याबद्दल डोळा' व 'दाताबद्दल दात' असे सांगितले होते, हे तुम्ही ऐकले आहे. मी तर तुम्हाला सांगतो, दुष्टाला अडवू नका. जो कोणी तुझ्या उजव्या गालावर मारितो, त्याच्याकडे दुसरा गाल कर; जो तुझ्यावर फिर्याद करून तुझी बंडी घेऊ पाहतो त्याला तुझा अंगरखाहि घेऊ दे; आणि जो कोणी तुला वेठीस धरून एक कोस नेईल त्याच्याबरोबर दोन कोस जा. जो तुझ्याजवळ काही मागतो त्याला दे आणि जो तुझ्यापासून उसने घेऊ पाहतो त्याला पाठमोरा होऊ नको."

## आरोग्य टीप

यशाची योजना.

प्रत्येक आठवड्यात कौटुंबिक सभेसाठी नियमित वेळ शोधा. एकत्र दिनदर्शिका तपासा. समस्यांचे निराकरण शोधा आणि एकमेकांना याशांसह प्रोत्साहित करा.



# अधिक माहिती

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिट जलदचा आनंद घेतला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे. हे विनामुल्य आहे!

आपल्याला <https://family.fit> संकेतस्थळावर संपूर्ण फॅमिली.फिट सत्रे आढळतील.<https://family.fit/> इतरांसह सामायिक करा.

फॅमिली.फिट यूट्यूब® चॅनेलवर व्हिडिओ मिळवा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:



जर आपण हे आपल्या भाषेत अनुवादित केले असेल तर कृपया ते [info@family.fit](mailto:info@family.fit) वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम



## नियम आणि अटी

### या स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्रोताचा वापर करून आपण आमच्या वेबसाइटवरील तपशीलवार आमच्या अटी आणि शर्ती <https://family.fit/terms-and-conditions> ला सहमती देता. हे आपल्याद्वारे आपल्यासह व्यायाम करणाऱ्या सर्वांद्वारे या स्रोताचा वापर नियंत्रित करतात. कृपया आपण आणि आपल्यासह व्यायाम करणारे सर्वांनी या अटी आणि शर्ती पूर्णपणे स्वीकारल्या आहेत याची खात्री करा. आपण या अटी आणि शर्ती किंवा या अटी व शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.





family.ft

