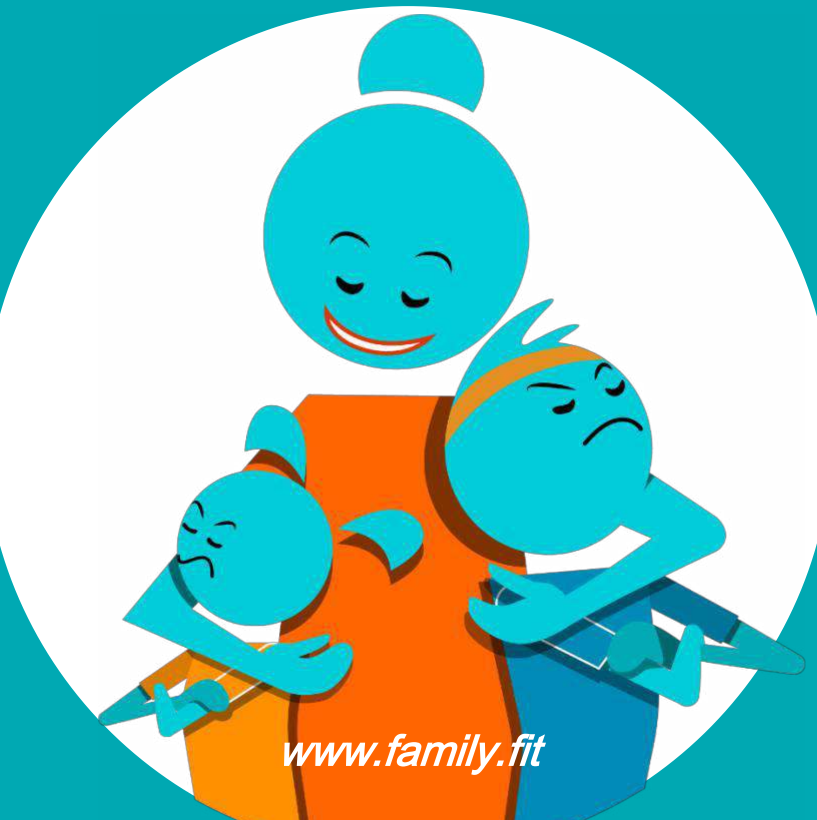
ज्ञानात वाढत जाणे – आठवडा 3

आणखी पुढे जाणे!

family.fit fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन



www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

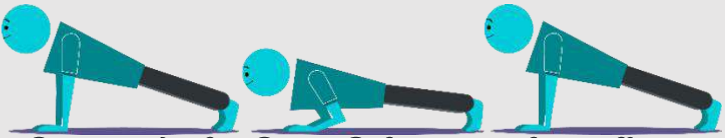
7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:

	सक्रिय व्हा *4 मिनिटे*	विश्रांती आणि चर्चा 3 मिनिटे
दिवस 1	भागीदार सिट-अप्स	मत्तय 5:43-48 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	नेत्याचे अनुसरण करा	मत्तय 5:43-48 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	अशक्य उडी	मत्तय 5:43-48 वाचा आणि चर्चा करा

ही वचने त्याच्या उलट्या राज्यामध्ये जगणे कसे आहे ह्याबद्दल येशूने दिलेल्या शिकवणीला पुढे नेतात

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय 5:43-48 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

भागीदार सिट-अप्स

आपल्या पाठीवर झोपा, पाय वाकलेले ठेवा आणि ते जमिनीवर घट्ट राहू द्या. तुमचे शरीर तुमच्या गुडघ्या मध्ये वाकवा,आपल्या शरीरास “सिट-अप” आकार द्या. प्रारंभ स्थितीवर परत या.

जोडी काम. एक व्यक्ती सिट-अप करतो तर दुसरा त्याचे पाय खाली धरतो. पाच सिट-अप करा आणि ठिकाणे अदलाबदल करा.

तीन फेऱ्या करा.

https://youtu.be/0xZYM4MkaUE

विश्रांती आणि चर्चा

येशू आपल्याला शिकवितो

- *आपल्याला चांगल्या आणि योग्य गोष्टी शिकवण्यासाठी आपण कोणत्या लोकांवर विश्वास ठेवतो?*

मत्तय 5:43-48 वाचा.

येथे येशू स्पष्ट आणि थेटपणे बोलतो.

- *तो आपल्याला काय शिकवू इच्छित आहे असे आपल्याला वाटते? आपण स्वतःबद्दल काय शिकू शकता? देव?*

देवाशी गप्पा मारा: येशू आपल्याला वेगवेगळ्या मार्गांनी शिकवितो. आपण देवाचे धडे ओळखावे आणि आपल्या जीवनात लागू करावे अशी प्रार्थना करा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा

नेत्याचे अनुसरण करा

प्रत्येकजण निवडलेल्या नेत्याच्या मागे असताना घर किंवा अंगणामध्ये थोडेसे धावा. प्रत्येक खोलीत किंवा जागेवर जाण्याचा प्रयत्न करा. नेता हालचाली बदलू शकतो – बाजूने चालणे, उंच गुडघे इत्यादी. नेते बदला.

https://youtu.be/v-W35X8Fj68

विश्रांती आणि चर्चा

येशू आपल्याला आव्हान देतो

- *आपण मित्रांसह अशा कोणत्या गोष्टी करता ज्या आपण अनोळखी किंवा आपल्याला न आवडणाऱ्या लोकांसह करीत नाही?*

मत्तय 5:43-48 वाचा.

आपण इतरांशी कसे वागतो या बाबतीत येशू आपल्याला आव्हान देतो, त्या लोकांसोबत देखील जे कदाचित आपले शत्रू असतील.

- *आपण आव्हानाला कसा प्रतिसाद देऊ शकतो?*

देवाशी गप्पा मारा: दोन वर्तुळांचे चित्र काढा. पहिल्या वर्तुळामध्ये आपल्याला सर्वाधिक आवडत असलेल्या लोकांची नावे लिहा आणि ज्या लोकांवर प्रेम करणे आपल्यासाठी अतिशय जास्त कठीण आहे त्यांची नावे दुसर्या वर्तुळामध्ये लिहा. दोन्ही वर्तुळामधील लोकांसाठी आणि एकमेकांसाठी एकत्र प्रार्थना करा. सर्व लोकांसाठी आपल्याला त्याचे प्रेम आणि त्याची स्वीकृती देण्यास देवाला सांगा.

दिवस 3

सक्रिय व्हा

अशक्य उडी

जमिनीवर एक रेष बनवा. प्रत्येकजण रेषेवर उभा राहतो आणि शक्य असेल तितक्या दूर उडी मारतो. दुसऱ्यांदा प्रत्येकजण रेषेवर उभा राहतो आणि उडी मारताना पायाचे बोट धरून ठेवतो. दुसऱ्यांदा ते अशक्य का होते?

या आठवड्यात आपण आपल्या शत्रूंवर प्रेम करून आणि त्यांच्यासाठी प्रार्थना करून येशूसारखे होण्यात कशा प्रकारे आणखी पुढे जावे हे शिकत आहोत. या खेळाप्रमाणे, हे सुलभ वाटते, परंतु हे देवाच्या मदतीशिवाय कठीण, अगदी अशक्य देखील आहे.

https://youtu.be/DU0FcdCCvyE

विश्रांती आणि चर्चा

येशू आपल्यापुढे एक उदाहरण ठेवतो

- *येशूच्या मते, आपल्याला आपल्या शत्रूंवर प्रेम करण्याची काय आवश्यकता आहे?*

मत्तय 5:43-48 वाचा.

देव आपल्याकडून कठीण गोष्टी मागतो परंतु त्याचे स्वतःचे उदाहरण देतो.

- *आपण आपल्या स्वर्गीय पित्याच्या परिपूर्णतेचे प्रतिबिंब कसे दर्शवू शकतो?*

देवाशी गप्पा मारा: देवाचे आभार माना की त्याने मुक्तपणे सर्वांना सूर्य आणि पाऊस अशा भेटवस्तू दिल्या. आपल्याला त्याच्या उदाहरणाचे अनुसरण करण्यास आणि प्रत्येकावर, आपला छळ करणाऱ्या किंवा आपले जीवन कठीण बनविणाऱ्या लोकांवर सुद्धा प्रेम कारण्यास, देवाला आपली मदत कारण्यास सांगा.

आठवड्याचे शब्द

मत्तय 5:43-48 मध्ये आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 5: 43-48

‘आपल्या शेजाऱ्यावर प्रीती कर’ व आपल्या वैऱ्याचे द्वेष कर, असे सांगितिले होते, हे तुम्ही ऐकले आहे. मी तर तुम्हाला सांगतो, तुम्ही आपल्या वैऱ्यांवर प्रीती करा आणि जे तुमचा छळ करितात त्यांच्यासाठी प्रार्थना करा. अशासाठी की, तुम्ही आपल्या स्वर्गातील पित्याचे पुत्र व्हावे. कारण तो वाइटांवर व चांगल्यांवर आपला सूर्य उगवितो आणि नितीमानांवर व अनितीमानांवर पाऊस पाडितो. कारण जे तुमच्यावर प्रीती करितात त्यांच्यावर प्रीती केली तर तुमचे प्रतिफळ काय? जकातदारहि तसेच करितात ना? आणि तुम्ही आपल्या बंधूजनांना मात्र प्रणाम करीत असला तर त्यात विशेष ते काय करिता? परराष्ट्रीयहि तसेच करितात ना? ह्यास्तव जसा तुमचा स्वर्गीय पिता पूर्ण आहे तसे ‘तुम्ही पूर्ण व्हा’.

आरोग्य टीप

यशाची योजना. कौटुंबिक अर्थसंकल्प तयार करण्यात मुलांना आणि किशोरवयीन मुलांना सामील करा. हे आपले पैसे कसे खर्च करावे यावर कठोर निर्णय घेण्याची आपल्याला आवश्यकता असू शकते हे समजून घेण्यात त्यांना मदत करेल.

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 वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम

नियम आणि अटी

या स्त्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्त्रोताचा 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 स्त्रोताचा 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 शर्तींच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्त्रोत वापरु नये.

family.fit