

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 6
उपवास के द्वारा बढ़ना!

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	घुटने का टैग	मत्ती 6:16-18 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	हॉट सीट	मत्ती 6:16-18 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	प्लांक और लुना चुनौती	मत्ती 6:16-18 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु मानते हैं कि उनके अनुयायी परमेश्वर के प्रति उनकी प्रार्थना और भक्ति के हिस्से के रूप में समय-समय पर उपवास करेंगे। जबकि उपवास एक अच्छा अभ्यास है, हमें सही उद्देश्यों की आवश्यकता है।

यह बाइबल में पाया जाता है मत्ती 6:16-18 ।

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



घुटने का टैग

जोड़ियों में प्रतिस्पर्धा करें। 60 सेकंड में अपने प्रतिद्वंद्वी के घुटनों को कई बार छूने की कोशिश करें, जबकि आप अपने हाथों और शरीर की स्थिति के साथ अपनी खुद की रक्षा करते हैं। भागीदारों को बदलें और पुनः प्रयास करें।

अब आगे बढ़ें और अपनी खुद की रक्षा करते हुए हर किसी के घुटनों को छूने का प्रयास करें।



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

आराम करें और बात करें



उपवास का कारण

- खाने के बिना आप सबसे लंबे समय तक कब रहे?

पढ़ें मत्ती 6:16-18 ।

- यीशु ने उपवास करने के तरीके पर ये निर्देश क्यों दिए?

परंपरागत रूप से, उपवास भोजन के बिना जाता है, लेकिन भोजन या नींद से खुद को वंचित करना पर्याप्त नहीं है। हमें अपने आप को परमेश्वर के लिए समर्पित करना चाहिए और उसकी आराधना करना चाहिए।

परमेश्वर से चैट करें: कुछ के बिना जाना हमारी प्राथमिकताओं की जांच करने का एक तरीका है। प्रार्थना करें कि परमेश्वर प्रकट करेंगे कि आप एक समय के बिना क्या जा सकते हैं। उसके साथ अपने रिश्ते को गहरा करने के लिए इसका इस्तेमाल करें।

दिन 2

सक्रिय बने



हॉट सीट

एक व्यक्ति एक स्कॉट रखता है, जबकि हर कोई 30 जंपिंग जैक करता है। 20 सेकंड के लिए आराम करें और फिर अगले व्यक्ति को टैप करें।

चार राउंड करें।



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

आराम करें और बात करें



उपवास करने का तरीका

- दूसरों को देखने के लिए हम अपने चेहरे को किस तरह से बदलते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:16-18 ।

- हम अपने चेहरों या उपस्थिति का उपयोग जो हमारे दिलों में है छिपाने के लिए कैसे कर सकते हैं?

ये वचन हमें याद दिलाते हैं कि यदि हम उपवास करना चुनते हैं और बिना किसी चीज़ के जाते हैं, तो हमें उदास चेहरा नहीं पहनना है और इसे प्रकट नहीं करना है। हम अपने उद्देश्यों को दूसरों से छिपा सकते हैं, लेकिन परमेश्वर से नहीं।

परमेश्वर से चैट करें: चर्चा करें और सहमत हो उसपर जिसे अपना परिवार नहीं कर सकते हैं, और कब तक के लिए। प्रार्थना करें कि परमेश्वर इस समय का उपयोग हमारे पिता के साथ जो गुप्त रूप से देखता है अपने संबंध को मजबूत करने के लिए करेंगे।

दिन 3

सक्रिय बने



प्लांक और लुन्ग चुनौती



एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति जबकि एक प्लांक की स्थिति में है, दूसरा लुन्ग करता है। प्रत्येक पैर पर 10 लुन्ग के बाद जगह बदलें। चार राउंड करें।

आराम करें और बात करें



उपवास का परिणाम

पढ़ें मत्ती 6:16-18 ।

यीशु यह स्पष्ट करता है कि जो उपवास रखते हैं उन्हें चुपचाप और रहस्य से करना चाहिए।

- *यीशु उन लोगों से क्या प्रतिज्ञा करता है जो सही कारणों के लिए उपवास रखते हैं?*

परमेश्वर से चैट करें : अपने समुदाय में एक आवश्यकता के बारे में सोचें जिसके लिए लगातार प्रार्थना की आवश्यकता होती है। इस सप्ताह अपनी प्रार्थना में उन जगहों पर ध्यान केंद्रित करें जिन्हें आप 'बिना जाने' बनाते हैं।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबल में यहां पा सकते हैं [मत्ती 6:16-18](#) (एनआईवी)।

बाइबल वचन - मत्ती 6:16-18 (एनआईवी)

“जब तुम उपवास करो, तो कपटियों की नाईं तुम्हारे मुंह पर उदासी न छाई रहे, क्योंकि वे अपना मुंह बनाए रहते हैं, ताकि लोग उन्हें उपवासी जानें। मैं तुम से सच कहता हूं, कि वे अपना प्रतिफल पा चुके। परन्तु जब तू उपवास करे तो अपने सिर पर तेल मल और मुंह धो। ताकि लोग नहीं परन्तु तेरा पिता जो गुप्त में है, तुझे उपवासी जाने; इस दशा में तेरा पिता जो गुप्त में देखता है, तुझे प्रतिफल देगा। ।”

स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए।

अपने परिवार के लिए स्वस्थ स्नैक्स की आपूर्ति रखें
जैसे की फल, नट, और बीज के रूप में।



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

