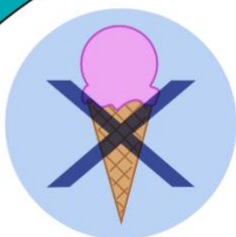


Rast u mudrosti — Nedelja 6

Rast kroz post!



7 minuta za pomoć rasta vaše
porodice.fitnes.vera.zabava



www.family.fit

To je tako lako!

Sakupite porodicu na 7 minuta:

	 Aktivirajte se <i>4 minuta</i>	 Odmor i razgovor <i>3 minuta</i>
DAN 1	Šuga sa kolenima	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 6:16 -18
DAN 2	Vruća stolica	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 6:16 -18
DAN 3	Daska i istezanje izazov	Pročitajte i razgovarajte o Mateju 6:16 -18

Isus pretpostavlja da će Njegovi sledbenici postiti s vremena na vreme kao deo njihove molitve i predanosti Bogu. Dok je post dobra praksa, moramo imati prave motive.

Nalazi se u Bibliji u Matej 6:16 -18.

To je lako! Nema posebne opreme. Samo osećaj zabave i otvorenog uma!



Više informacija na kraju knjižice. Molimo Vas da pročitate uslove.

DAN 1

Aktivirajte se



Šuga sa kolenima

Takmičite se u parovima. Pokušajte da dodirnete kolena protivnika što više puta možete za 60 sekundi dok štitite svoja kolena sa rukama i telom. Promenite partnere i pokušajte ponovo.

Sada idite dalje i pokušajte da dodirnete kolena svih drugih dok štitite svoja.



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

Odmor i razgovor



Razlog za post

- *Koliko ste najduže izdržali bez hrane?*

Pročitajte Matej 6:16-18.

- *Zašto je Isus dao ove instrukcije o tome kako postiti?*

Tradicionalno, post ide bez hrane, ali nije dovoljno samo sebe lišiti hrane ili sna. Takođe moramo da se posvetimo Bogu i da ga slavimo.

Razgovor sa Bogom: Odreći se i biti bez nečega je način da proverimo prioritete. Molite se da Bog otkrije bez čega možete da budete neko vreme. Koristite ovo da produbite svoj odnos sa Njim.

DAN 2

Aktivirajte se



Vruća stolica

Jedna osoba zauzme pozu čučnja dok svi ostali rade 30 Džamping Džeka. Odmorite se 20 sekundi, a zatim prebacite na sledeću osobu.

Uradite četiri runde.



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

Odmor i razgovor



Prebrzo

- *Na koji način menjamo lica da drugi vide?*

Pročitajte Matej 6:16-18.

- *Kako možemo koristiti naše lice ili izgled da sakrijemo ono što je u našim srcima?*

Ovi stihovi nas podsećaju da ako odlučimo da postimo i budemo bez nečega, ne treba da imamo sumorna lica i da bude očigledno da postimo. Možemo sakriti naše motive od drugih, ali ne i od Boga.

Razgovor sa Bogom: Razgovarajte i dogovorite se o nečemu bez čega vaša porodica može da bude neko vreme, i dogovorite se koliko dugo. Molite se da Bog iskoristi ovo vreme da ojačate vašu vezu sa Ocem vašim koji vidi u tajnosti.

DAN 3

Aktivirajte se



Daska i istežanje izazov



Radite sa partnerom. Dok je jedna osoba u položaju daske druga radi istežanje. Promenite mesta nakon 10 istežanja na svakoj nozi. Uradite četiri runde.

Odmor i razgovor



Rezultat posta

Pročitajte Matej 6:16-18.

Isus jasno pokazuje da oni koji poste treba to da učine tiho i tajno.

- *Šta Isus obećava onima koji poste iz pravih razloga?*

Razgovor sa Bogom: Razmislite o potrebi u vašoj zajednici i okruženju koja zahteva konstantnu molitvu. Neka to bude fokus vaše molitve ove nedelje u momentima koje kreirate kada ćete se odreći i biti “bez nečega”.

Reči nedelje

Ove reči možete pronaći u besplatnoj onlajn Bibliji ovde na [Matej 6:16 -18](#) (SSP).

Odlomak iz biblije - Matej 6:16 -18 (SSP)

„Kada postite, ne budite namrgođeni kao licemeri, jer oni izobličuju svoja lica, da ljudima pokažu da poste. Istinu vam kažem: dobili su svoju nagradu. Nego, kada postiš, pomaži glavu i umij lice, da ljudi ne primete da postiš, nego samo tvoj Otac, koji je u skrovitosti. Tada će ti uzvratiti tvoj Otac, koji gleda u skrovitosti.”

Savet za zdravlje

Jedite dobro.

Obezbedite zalihe zdravih grickalica za svoju porodicu, kao što su voće, orasi i semena.



Više informacija

Nadamo se da ste uživali *family.fit* brza verzija .
Sastavili su je volonteri iz celog sveta. Besplatno je!

Naći ćete sve *family.fit* sesije na sajtu
<https://family.fit>. Podelite ga sa drugima.

Pronađite video zapise na [family.fit YouTube® kanalu](#)

Pronađite nas na društvenim mrežama ovde:



Ako ovo prevedete na drugi jezik,
molimo vas da nam ga [pošaljete](#)
[na info@family.fit](mailto:info@family.fit) , tako da se
može deliti sa drugima.

Hvala vam.

family.fit tim



PRAVILA I USLOVI

VAŽAN SPORAZUM PRE KORIŠĆENJA OVOG RESURSA

Korišćenjem ovog materijala slažete se sa našim Uslovima i pravilima <https://family.fit/terms-and-conditions> kako je detaljno opisano na našem sajtu. Oni regulišu vašu upotrebu ovog materijala od strane vas i svih onih koji vežbaju sa vama. Molimo vas da se uverite da vi i svi oni koji vežbaju sa vama prihvatite ove uslove u potpunosti. Ako se ne slažete sa ovim uslovima ili bilo kojim delom ovih uslova i pravila, ne smete koristiti ovaj materijal.



family.ft

