

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 7
खजाना जो बना रहता है निर्माण करें!

family.fit fast

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन
को विकसित करने में मदद करने के लिए।



www.family.fit

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	स्टारफिश	मत्ती 6:19-21 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	तबता चुनौती	मत्ती 6:22-23 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	स्पीड बॉल	मत्ती 6:24 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु अपने अनुयायियों को अपने उलट राज्य के मूल्यों को अपनाने की उम्मीद करता है। वह हमें इस जीवन की चीजों के लिए जीने के खिलाफ चेतावनी देता है।

यह बाइबिल में पाया जाता है मत्ती 6:19-24।

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



स्टारफिश

एक साथी के साथ काम करें। एक व्यक्ति पैरों के साथ एक प्लांक की स्थिति में हो जाता है। दूसरा व्यक्ति पैरों पर कूदता है, एक समय में एक पैर और शुरुआत में लौटता है। 10 बार दोहराएं और फिर स्थानों को स्वैप करें।

तीन राउंड करें।



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

आराम करें और बात करें



हम क्या महत्व देते हैं

- आप क्या चीजों को सबसे अधिक महत्व देते हैं या बटोरते हैं?

पढ़ें मत्ती 6:19-21।

- स्वर्ग में खजाने को बटोरने का क्या मतलब है?

जो चीजों को हम बटोरते हैं हमारे जीवन पर शासन करता है। जहां लोग अपने खजाने रखते हैं पता चलता है कि उनके दिल वास्तव में कहा हैं।

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर के साथ अकेले में समय व्यतीत करें और उससे पूछें कि आपका खजाना कहां है। विचार करें कि आप किस बारे में सोचते हैं, और आप अपना समय, प्रतिभा और धन कैसे उपयोग करते हैं।

दिन 2

सक्रिय बने



तबता चुनौती

तबता संगीत सुनें। 20 सेकंड के लिए पर्वतारोही करें, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। 20 सेकंड के लिए लक्ष्य तक भागे, फिर 10 सेकंड के लिए आराम करें। इस अनुक्रम को दोहराएं। आठ राउंड करें।



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

आराम करें और बात करें



हम क्या देखते हैं

- हमारे शरीर में आंखों की क्या भूमिका है?

पढ़ें मत्ती 6:22-23।

कुछ चीजें जो हम देखते हैं या सोचते हैं, हमारी आंखों पर एक स्कार्फ की तरह हैं। वे यह देखने के लिए बहुत कठिन बनाते हैं कि हम कहाँ जा रहे हैं।

- हम स्वस्थ आध्यात्मिक 'आँखें' कैसे प्राप्त कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: प्रार्थना करें कि परमेश्वर स्वस्थ आंखों से आपकी मदद करेंगे और एक परिवार के रूप में आप उन चीजों को देखेंगे जो अंधेरे की बजाय आपके जीवन में प्रकाश लाएंगे।

दिन 3

सक्रिय बने



स्पीड बॉल

फाइंड ए बॉल। हर कोई एक दूसरे के तरफ गेंद फेंकने खली जगह के चारों ओर भागते है पकड़ने के लिए। जब कोई गेंद छोड़ देता है वे छह स्कॉट्स या तीन बरपी करते है।



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

आराम करें और बात करें



हम किसकी सेवा करते हैं

- एक चीज़ के लिए पूरी तरह से समर्पित होने का क्या अर्थ है?

पढ़ें मत्ती 6:24।

यीशु यह स्पष्ट करता है कि यदि आप पैसे के प्रति और जो पैसे से चीजें खरीदा जाता है अर्पित हैं, तो आप परमेश्वर के प्रति अर्पित नहीं हो सकते।

- परमेश्वर और धन दोनों की सेवा करना असंभव क्यों है?
- आज आप किसकी सेवा कर रहे हैं?

परमेश्वर से चैट करें: उस समय के लिए परमेश्वर की क्षमा पूछें जब आप उसके प्रति समर्पित नहीं थे। यदि यीशु मसीह आपका प्रभु है, तो प्रार्थना करें कि आप अकेले उसकी सेवा करें और महिमा करें।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 6:19-24 (NIV)।

बाइबिल वचन — मत्ती 6:19-24 (एनआईवी)

“अपने लिये पृथ्वी पर धन इकट्ठा न करो; जहाँ कीड़ा और काई बिगाड़ते हैं, और जहाँ चोर सेंध लगाते और चुराते हैं। परन्तु अपने लिये स्वर्ग में धन इकट्ठा करो, जहाँ न तो कीड़ा, और न काई बिगाड़ते हैं, और जहाँ चोर न सेंध लगाते और न चुराते हैं। क्योंकि जहाँ तेरा धन है वहाँ तेरा मन भी लगा रहेगा। ²²“शरीर का दिया आंख है। इसलिये यदि तेरी आंख निर्मल हो, तो तेरा सारा शरीर भी उजियाला होगा। परन्तु यदि तेरी आंख बुरी हो, तो तेरा सारा शरीर भी अन्धियारा होगा। इस कारण वह उजियाला जो तुझ में है यदि अन्धकार हो तो वह अन्धकार कैसा बड़ा होगा! ²⁴“कोई मनुष्य दो स्वामियों की सेवा नहीं कर सकता। क्योंकि वह एक से बैर और दूसरे से प्रेम रखेगा, वा एक से मिला रहेगा और दूसरे को तुच्छ जानेगा। तुम परमेश्वर और धन दोनों की सेवा नहीं कर सकते”।

स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाए।
अपने खाद्य अलमारी या फ्रिज को उन सामग्रियों के साथ भर ले जो तैयार करने के लिए जल्दी और पकाने में आसान 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

