

తెలివి గా పెరుగుట - 7 వ వారం  
భవనం నిధి!

family.fit  
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7  
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



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

# ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 <p>యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు</p>	 <p>విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు</p>
<p>1 వ రోజు</p>	<p>స్టార్ ఫిష్</p>	<p>మత్తయి 6: 19-21 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>2 వ రోజు</p>	<p>తబాటా సవాలు</p>	<p>మత్తయి 6: 22-23 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>
<p>1వ రోజు</p>	<p>స్పీడ్ బాల్</p>	<p>మత్తయి 6:24 చదవండి మరియు చర్చించండి</p>

తన అనుచరులు తన తలక్రిందులుగా ఉన్న రాజ్యం యొక్క విలువలను అవలంబించాలని యేసు ఆశిస్తాడు. ఈ జీవిత విషయాల కోసం జీవించకుండా హెచ్చరించాడు.

ఇది మత్తయి 6: 19-24 లోని బైబిల్లో కనుగొనబడింది.

**ఇది సులభం!** ప్రత్యేక పరికరాలు లేవు. సరదాగా మరియు ఓపెన్ మైండ్!

బుక్‌లెట్ చివరిలో మరింత సమాచారం.  
దయచేసి నిబంధనలు మరియు షరతులను చదవండి.

# 1వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### స్టార్ ఫిష్

భాగస్వామితో కలిసి పనిచేయండి. ఒక వ్యక్తి కాళ్ళు వేరుగా ఉన్న ప్లాంక్ పొజిషన్ లోకి వస్తాడు. అవతలి వ్యక్తి కాళ్ళపైకి దూకుతాడు, ఒక సమయంలో ఒక కాలు మరియు ప్రారంభానికి తిరిగి వస్తాడు. 10 సార్లు పునరావృతం చేసి, ఆపై స్థలాలను మార్చుకోండి.

మూడు రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvl>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మనకి విలువైనది ఏది

- మీరు ఏ వస్తువులను ఎక్కువగా విలువైనదిగా లేదా నిధిగా భావిస్తారు?

మత్తయి 6: 19-21 చదవండి.

- పరలోకంలో ధనమును నిల్వ చేయడం అంటే ఏమిటి?

మనం నిధిగా ఉంచే విషయాలు మన జీవితాలను శాసిస్తాయి. ప్రజలు తమ నిధిని ఎక్కడ ఉంచారో వారి హృదయాలు నిజంగా అక్కడ ఉన్నాయని తెలుస్తుంది.

**దేవునితో చాట్ చేయండి:** దేవునితో ఒంటరిగా సమయం గడపండి మరియు మీ నిధి ఎక్కడ ఉందో మీకు చూపించమని ఆయనను అడగండి. మీరు ఏమనుకుంటున్నారో మరియు మీ సమయం, ప్రతిభ మరియు డబ్బును ఎలా ఉపయోగిస్తారో పరిశీలించండి.

# 2 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### తబాటా సవాలు

తబాటా సంగీతం వినండి. పర్వతారోహకులగా 20 సెకన్లపాటు చేయండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. 20 సెకన్ల పాటు అక్కడికక్కడే పరుగెత్తండి, తరువాత 10 సెకన్ల పాటు విశ్రాంతి తీసుకోండి. ఈ క్రమాన్ని పునరావృతం చేయండి. ఎనిమిది రౌండ్లు చేయండి.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మనం చూసేది

- మన శరీరంలో కళ్ళకు ఏ పాత్ర ఉంది?

మత్తయి 6: 22-23 చదవండి.

మనం చూసే లేదా ఆలోచించే కొన్ని విషయాలు మన కళ్ళకు కండ్లువా లాంటివి. మనము ఎక్కడికి వెళ్తున్నామో చూడటం చాలా కష్టతరం చేస్తుంది.

- మనకు ఆరోగ్యకరమైన ఆధ్యాత్మిక 'కళ్ళు' ఎలా ఉంటాయి?

**దేవునికి చాట్ చేయండి:** ఆరోగ్యకరమైన కళ్ళు కలిగి ఉండటానికి దేవుడు మీకు సహాయం చేస్తాడని మరియు కుటుంబంగా మీరు చీకటిగా కాకుండా మీ జీవితాల్లోకి వెలుగునిచ్చే విషయాలను చూస్తారని ప్రార్థించండి.

# 3 వ రోజు

## యాక్టివ్ అవ్వండి



### స్పీడ్ బాల్

బంతిని కనుగొనండి. ప్రతి ఒక్కరూ పట్టుకోవటానికి బంతిని ఒకదానికొకటి విసిరే స్థలం చుట్టూ నడుస్తారు. ఎవరైనా బంతిని పడవేసినప్పుడు, వారు ఆరు స్కావ్ట్లు లేదా మూడు బర్సలు చేయాలి.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

## విశ్రాంతి మరియు చర్చ



### మేము ఎవరికి సేవ చేస్తాము

- ఒక విషయానికి పూర్తిగా అంకితమివ్వడం అంటే ఏమిటి?

మత్తయి 6:24 చదవండి.

మీరు డబ్బుకు అంకితమైతే మరియు డబ్బు కొనే వస్తువులను మీరు దేవునికి అంకితం చేయలేరని యేసు స్పష్టం చేస్తున్నాడు.

- దేవునికి, డబ్బుకు సేవ చేయడం ఎందుకు అసాధ్యం?
- ఈ రోజు మీరు ఎవరికి సేవ చేస్తున్నారు?

**దేవునికి చాట్ చేయండి :** మీరు ఆయనకు అంకితం చేయని సమయాల్లో దేవుని క్షమాపణ అడగండి. యేసుక్రీస్తు మీ ప్రభువు అయితే, మీరు ఆయనను మాత్రమే సేవించి మహిమపరచాలని ప్రార్థించండి.

# వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో  
మత్తయి 6: 19-24 (ఎన్‌ఐవి) వద్ద చూడవచ్చు.

**బైబిల్ భాగం - మత్తయి 6: 19-24 (NIV)**

"భూమిమీద మీకొరకు ధనమును  
కూర్చుకొనవద్దు; ఇక్కడ చిమ్మెటయు,  
తుప్పును తినివేయును, దొంగలు  
కన్నమువేసి దొంగిలెదరు. పరలోకమందు  
మీకొరకు ధనమును కూర్చుకొనుడి;  
అచ్చట చిమ్మెటయైనను, తుప్పైనను  
దాని తినివేయదు, దొంగలు కన్నమువేసి  
దొంగిలరు. నీ ధనమెక్కడ నుండునో  
అక్కడనే నీ హృదయము ఉండును. <sup>22</sup>  
"దేహమునకు దీపము కన్నే గనుక నీ  
కన్ను తేటగా ఉండినయెడల నీ  
దేహమంతయు వెలుగు  
మయమైయుండును. నీ కన్ను చెడినదైతే  
నీ దేహమంతయు చీకటిమయమై  
యుండును; నీలోనున్న వెలుగు చీకటియై  
యుండిన యెడల ఆ చీకటి యెంతో  
గొప్పది. <sup>24</sup> "ఎవడును ఇద్దరు  
యజమానులకు దాసుడుగా నుండనేరడు;  
అతడు ఒకని ద్వేషించియొకని  
ప్రేమించును; లేదా యొకని పక్ష  
ముగానుండి యొకని తృణీకరించును.  
మీరు దేవునికిని సిరికిని దాసులుగా  
నుండనేరరు. "



# ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

మీ ఆహార అల్మరా లేదా ఫ్రిజ్ ను త్వరగా  
తయారుచేసే మరియు ఉడికించే  
పదార్థాలతో నిల్వ చేయండి.



# మరింత సమాచారం

మేము మీరు వేగంగా *family.fit* ఆనందించారు ఆశిస్తున్నాము. దీనిని ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న వాలంటీర్లు కలిసి ఉంచారు. ఇది ఉచితం!

మీరు <https://family.fit> వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తి ఫ్యామిలీ.ఫిట్ సెషన్‌లను కనుగొంటారు. ఇతరులతో పంచుకోండి.

[Family.fit YouTube® ఛానెల్‌లో](#) వీడియోలను కనుగొనండి సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదినే, దయచేసి దీన్ని [info@family.fit](mailto:info@family.fit) వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



## నిబంధనలు మరియు షరతులు

**ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన బహుంధం**

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్‌సైట్‌లో పూర్తిగా వివరించినట్లు మా నిబంధనలు మరియు షరతులను <https://family.fit/terms-and-conditions> కు అంగీకరిస్తున్నారు. మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ వనరును ఉపయోగించడాన్ని ఇవి నియంత్రిస్తాయి. దయచేసి మీరు మరియు మీతో వ్యాయామం చేసే వారందరూ ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులను పూర్తిగా అంగీకరిస్తున్నారని నిర్ధారించుకోండి. మీరు ఈ నిబంధనలు మరియు షరతులతో లేదా ఈ నిబంధనలు మరియు షరతుల యొక్క ఏదైనా భాగాన్ని అంగీకరించకపోతే, మీరు ఈ వనరును ఉపయోగించకూడదు.





family.ft

