

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 8
विश्वास में बढ़ना!

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	लीडर का पालन करें	मत्ती 6:25-34 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	पैर उठाके डिप्स करना	मत्ती 6:25-34 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	कप भरें	मत्ती 6:33-34 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु अपने अनुयायियों को चुनौती देना जारी रखता है की परमेश्वर और उसके राज्य को पहले रखने के लिए। अन्यजातियों की तरह चिंता करने के बजाय, हम अपनी जरूरतों को पूरा करने के लिए परमेश्वर पर भरोसा करना चाहते हैं।

यह बाइबिल में पाया गया है मत्ती 6:25-34।

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



लीडर का पालन करें

घर या यार्ड के चारों ओर एक छोटे दौड़ के लिए जाये, जबकि हर कोई एक चुने हुए लीडर का अनुसरण करते है। हर कमरे या जगह में जाने की कोशिश करें। लीडर कार्यों को बदल सकते हैं — बाजु कदम, उच्च घुटनों और इसके जैसे। लीडर्स की अदलाबदली करें।



<https://youtu.be/v-W35X8Fj68>

आराम करें और बात करें



परमेश्वर का प्रयोजन

- क्या सामग्री की कुछ जरूरत है जिसके बारे में लोग चिंता कर रहे हैं?

पढ़ें मत्ती 6:25-34।

- परमेश्वर ने तुम्हें कैसे प्रदान किया?

जैसा कि हम उस तरीके को देखते हैं जिस तरह से परमेश्वर अपनी सृष्टि के लिए प्रदान करता है, हम निश्चित हो सकते है कि वह हमें भी प्रदान करेगा।

परमेश्वर से चैट करें: उन तरीकों के बारे में सोचें जिनके द्वारा परमेश्वर ने आपकी देखभाल दिखायी है। अपनी सभी जरूरतों को प्रदान करने के लिए अपने स्वर्गीय पिता का धन्यवाद करें।

दिन 2

सक्रिय बने



पैर उठाके डिप्स करना

एक कुर्सी पर डिप्स करें अपनी बाहों पर अपने वजन का समर्थन करके। जब आप डिप्स करते हैं, फर्श से एक पैर का विस्तार करें। वैकल्पिक पैर।

10 बार दोहराएँ और आराम करें। दोहराएँ।



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

आराम करें और बात करें



विश्वास — चिंता मत करें

- *संसार की चिंताएं आपको परमेश्वर पर भरोसा करने से कैसे रोकती हैं?*

पढ़ें मत्ती 6:25-34।

- *यीशु के अनुयायियों को दुनिया की चिंताओं का जवाब कैसे देना चाहिए?*

यीशु सिखाता है कि चिंता अनिवार्य रूप से परमेश्वर पर विश्वास की कमी है। उनके अनुयायियों को अविश्वासियों से जो उनकी बुनियादी जरूरतों के लिए परमेश्वर पर भरोसा करने में विफल रहते हैं बहुत अलग रहना चाहिए।

परमेश्वर से चैट करें: आपको चिंता न करने में मदद करने के लिए परमेश्वर से पूछें, लेकिन व्यक्तिगत रूप से और परिवार के रूप में विश्वास में बढ़ने के लिए पूछें। दूसरों के लिए एक स्पष्ट गवाही होने के लिए परमेश्वर पर अपने परिवार के विश्वास के लिए प्रार्थना करें।

दिन 3

सक्रिय बने



कप भरें

एक कुर्सी का उपयोग करके, प्रत्येक व्यक्ति तीन डिप्स करता है और एक मार्कर तक भागता है ताकि एक चम्मच का उपयोग करके एक गिलास में पानी को स्कूप कर सके। जारी रखने के लिए अगले व्यक्ति को टैग करें। रिले तब तक चलता रहें जब तक ग्लास भरा हो।

तीन डिप्स = एक चम्मच



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

आराम करें और बात करें



पहले परमेश्वर की खोज करें

- तीन चीजों का नाम दें जो आपके लिए महत्वपूर्ण हैं।

पढ़ें मत्ती 6:33-34।

यीशु के अनुयायी अपने जीवन में परमेश्वर और उसके राज्य को पहली प्राथमिकता देना है। यदि हम उसे पहले रखते हैं, तो वह हमारी जरूरतों को पूरा करने की प्रतिज्ञा करता है।

- पहले परमेश्वर के राज्य की तलाश करना कैसा दिखता है?
- हम एक दूसरे को ऐसा करने में कैसे मदद कर सकते हैं?

परमेश्वर से चैट करें: परमेश्वर से मदद मांगें कि उसे अपने जीवन में पहले रखें और सब से ऊपर अपने राज्य की खोज करें। अगर हमें अपने स्वर्गीय पिता पर विश्वास है तो उसका धन्यवाद करें, तो हमें कल के बारे में चिंता करने की ज़रूरत नहीं है।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 6:25-34 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन — मत्ती 6:25-34 (एनआईवी)

“इसलिये मैं तुम से कहता हूँ, कि अपने प्राण के लिये यह चिन्ता न करना कि हम क्या खाएंगे? और क्या पीएंगे? और न अपने शरीर के लिये कि क्या पहिनेंगे। क्या प्राण भोजन से, और शरीर वस्त्र से बढ़कर नहीं? आकाश के पक्षियों को देखो! वे न बोते हैं, न काटते हैं, और न खत्तों में बटोरते हैं; तौभी तुम्हारा स्वर्गीय पिता उन को खिलाता है। क्या तुम उन से अधिक मूल्य नहीं रखते। तुम में कौन है, जो चिन्ता करके अपनी अवस्था में एक घड़ी भी बढ़ा सकता है? “और वस्त्र के लिये क्यों चिन्ता करते हो? जंगली सोसनों पर ध्यान करो, कि वे कैसे बढ़ते हैं। वे न तो परिश्रम करते हैं, न कातते हैं। तौभी मैं तुम से कहता हूँ, कि सुलैमान भी, अपने सारे विभव में उन में से किसी के समान वस्त्र पहिने हुए न था। इसलिये जब परमेश्वर मैदान की घास को, जो आज है, और कल भाड़ में झोंकी जाएगी, ऐसा वस्त्र पहिनाता है, तो हे अल्पविश्वासियों, तुम को वह क्योंकर न पहिनाएगा? इसलिये तुम चिन्ता करके यह न कहना, कि हम क्या खाएंगे, या क्या पीएंगे, या क्या पहिनेंगे? क्योंकि अन्यजाति इन सब वस्तुओं की खोज में रहते हैं, और तुम्हारा स्वर्गीय पिता जानता है, कि तुम्हें ये सब वस्तुएं चाहिए।³³ इसलिये पहिले तुम उसे राज्य और धर्म की खोज करो तो ये सब वस्तुएं भी तुम्हें मिल जाएंगी। सो कल के लिये चिन्ता न करो, क्योंकि कल का दिन अपनी चिन्ता आप कर लेगा। आज के लिये आज ही का दुख बहुत है।”

स्वास्थ्य सुझाव

अच्छी तरह से खाएं।

अच्छी तरह से खाने का मतलब हर समय स्वस्थ खाने के बारे में चिंता करना नहीं है। एक अच्छा आहार कभी-कभी चखने के लिए अनुमति देता है



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

