

తెలివి గా పెరుగుట - 8 వ వారం
నమ్మకంతో పెరుగుతోంది!

family.fit
fast

మీ కుటుంబాన్ని పెంచుకోవడానికి 7
నిమిషాలు. ఫిట్నెస్.విశ్వాసం.ఫన్



www.family.fit

ఇది చాలా సులభం!

7 నిమిషాలు కుటుంబాన్ని సేకరించండి:

	 యాక్టివ్ అవ్వండి 4 నిమిషాలు	 విశ్రాంతి మరియు చర్చ 3 నిమిషాలు
1 వ రోజు	నాయకుణ్ణి అనుసరించండి	మత్తయి 6: 25-34 చదవండి మరియు చర్చించండి
2 వ రోజు	కాలు తో డిప్స్	మత్తయి 6: 25-34 చదవండి మరియు చర్చించండి
3 వ రోజు	కప్పు నింపండి	మత్తయి 6: 33-34 చదవండి మరియు చర్చించండి

దేవుడు మరియు అతని రాజ్యానికి మొదటి స్థానం ఇవ్వమని యేసు తన అనుచరులను సవాలు చేస్తూనే ఉన్నాడు. అన్యమతస్థులలాగా చింతించటానికి బదులు, మన అవసరాలను తీర్చడానికి దేవుణ్ణి విశ్వసించాలి.

ఇది మత్తయి 6: 25-34 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



నాయకుణ్ణి అనుసరించండి

ప్రతి ఒక్కరూ ఎంచుకున్న నాయకుడిని అనుసరిస్తున్నప్పుడు ఇల్లు లేదా యార్డ్ చుట్టూ ఒక చిన్న జాగ్ కోసం వెళ్ళండి. ప్రతి గది లేదా ప్రదేశానికి వెళ్ళడానికి ప్రయత్నించండి. నాయకుడు కదలికలను మార్చగలడు - వైపు దశలు, అధిక మోకాలు మరియు మొదలైనవి. నాయకులను స్వాప్ చేయండి.



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

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



దేవుని నిబంధన

- ప్రజలు ఆందోళన చెందాల్సిన కొన్ని పదార్థాలు ఏమిటి?

మత్తయి 6: 25-34 చదవండి.

- దేవుడు మీ కోసం ఎలా సమకూర్చాడు?

దేవుడు తన సృష్టి కోసం అందించే విధానాన్ని పరిశీలిస్తున్నప్పుడు, ఆయన మనకు కూడా సమకూర్చుతాడని మనం నమ్మవచ్చు.

దేవునికి చాట్ చేయండి: దేవుడు మీ పట్ల శ్రద్ధ చూపిన మార్గాల గురించి ఆలోచించండి. మీ అన్ని అవసరాలను తీర్చినందుకు మీ పరలోక తండ్రికి ధన్యవాదాలు.

2 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



కాలు తో డిప్స్

మీ చేతుల్లో మీ బరువుకు మద్దతు ఇవ్వడం ద్వారా కుర్చీపై డిప్స్. మీరు డిప్స్, చేసినపుడు నేల నుండి ఒక కాలు విస్తరించండి. ప్రత్యామ్నాయ కాళ్ళు.

10 పునరావృత్తులు చేసి విశ్రాంతి తీసుకోండి. రిపీట్.



<https://youtu.be/TOXFtDm3WqM>

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



నమ్మండి - చింతించకండి

- ప్రపంచంలోని చింతలు మిమ్మల్ని దేవునిపై నమ్మకుండా ఎలా ఆపుతాయి?

మత్తయి 6: 25-34 చదవండి.

- ప్రపంచంలోని చింతలకు యేసు అనుచరులు ఎలా స్పందించాలి?

ఆందోళన తప్పనిసరిగా దేవునిపై నమ్మకం లేకపోవడం అని యేసు బోధిస్తాడు. అతని అనుచరులు వారి ప్రాథమిక అవసరాలకు కూడా దేవుణ్ణి విశ్వసించడంలో విఫలమైన అవిశ్వాసుల నుండి చాలా భిన్నంగా జీవించాలి.

దేవునికి చాట్ చేయండి: చింతించకుండా, వ్యక్తిగతంగా మరియు కుటుంబంగా ఆయనపై నమ్మకం పెంచుకోవడానికి మీకు సహాయం చేయమని దేవుడిని అడగండి. మీ కుటుంబం దేవునిపై నమ్మకం ఉంచాలని ఇతరులకు స్పష్టమైన సాక్ష్యంగా ప్రార్థించండి.

3 వ రోజు

యాక్టివ్ అవ్వండి



కప్పు నింపండి

ఒక కుర్చీని ఉపయోగించి, ప్రతి వ్యక్తి మూడు డిప్స్ చేసిన తరువాత ఒక చెంచా ఉపయోగించి ఒక గాజులోకి నీటిని తీయడానికి ఒక మార్కర్ కు పరిగెత్తుతాడు. కొనసాగించడానికి తదుపరి వ్యక్తిని ట్యాగ్ చేయండి. గాజు నిండినంత వరకు రిలేలో కొనసాగండి.

మూడు డిప్స్ = ఒక చెంచా



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

విశ్రాంతి మరియు చర్చ



మొదట దేవుణ్ణి వెతకండి

- మీకు ముఖ్యమైన మూడు విషయాలను పేరు పెట్టండి.

మత్తయి 6: 33-34 చదవండి.

యేసు అనుచరులు వారి జీవితంలో దేవునికి మరియు ఆయన రాజ్యానికి మొదటి ప్రాధాన్యత ఇవ్వాలి. మనం ఆయనకు మొదటి స్థానం ఇస్తే, మన అవసరాలను తీర్చమని ఆయన వాగ్దానం చేశాడు.

- మొదట దేవుని రాజ్యాన్ని వెతకడం ఎలా ఉంటుంది?
- దీన్ని చేయడానికి మేము ఒకరికొకరు ఎలా సహాయపడతాము?

దేవునికి చాల్ చేయండి : మీ జీవితంలో ఆయనకు మొదటి స్థానం ఇవ్వడానికి మరియు అన్నిటికీ మించి ఆయన రాజ్యాన్ని వెతకడానికి దేవుని సహాయం కోసం అడగండి. మన పరలోకపు తండ్రిపై విశ్వాసం ఉంటే, రేపు గురించి మనం ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని కృతజ్ఞతలు చెప్పండి.

వారపు పదాలు

మీరు ఈ పదాలను ఉచిత ఆన్‌లైన్ బైబిల్‌లో ఇక్కడ మత్యయి 6: 25-34 (NIV) వద్ద చూడవచ్చు.

బైబిల్ భాగం - మత్యయి 6: 25-34 (NIV)

“అందువలన నేను మీతో చెప్పినదేమనగా ఏమి తిందుమో యేమి త్రాగుదుమో అని మీ ప్రాణమును గూర్చి యై నను, ఏమి ధరించుకొందుమో అని మీ దేహమును గూర్చి యై నను చింతింపకుడి; ఆకాశపక్షులను చూడుడి; అవి విత్తవు కోయవు కొట్లలో కూర్చుకొనవు; అయినను మీ పరలోకపు తండ్రి వాటిని పోషించు చున్నాడు; మీరు వాటికంటె బహు శ్రేష్ఠులు కారా? మీలో నెవడు చింతించుటవలన తన యెత్తు మూరెడెక్కువ చేసికొనగలడు? “వస్త్రములను గూర్చి మీరు చింతింప నేల? అడవిపువ్వులు ఏలాగు నెదుగుచున్నవో ఆలోచించుడి. అవి కష్టపడవు, ఒడకవు అయినను తన సమస్త వైభవముతో కూడిన సొలొమోను సహితము వీటిలో నొకదానివలెనైనను అలంకరింపబడలేదు.. నేడుండి రేపు పొయిలో వేయబడు అడవి గడ్డిని దేవుడీలాగు అలంక రించినయెడల, అల్పవిశ్వాసులారా, మీకు మరి నిశ్చయ ముగా వస్త్రములు ధరింపజేయును గదా. కాబట్టి ఏమి తిందుమో యేమి త్రాగుదుమో యేమి ధరించు కొందుమో అని చింతింపకుడి; అన్యజనులు వీటన్నిటి విషయమై విచారింతురు. ఇవన్నియు మీకు కావలెనని మీ పరలోకపు తండ్రికి తెలియును. ³³ అకాబట్టి మీరు ఆయన రాజ్యమును నీతిని మొదట వెదకుడి; అప్పుడవన్నియు మీకనుగ్రహింపబడును. రేపటినిగూర్చి చింతింపకుడి; రేపటి దినము దాని సంగతులనుగూర్చి చింతించును; ఏనాటికీడు ఆనాటికి చాలును. ”

ఆరోగ్య చిట్కా

బాగా తిను.

బాగా తినడం అంటే ఆరోగ్యంగా తినడం గురించి చింతించటం కాదు. మంచి ఆహారం అప్పుడప్పుడు విందులు చేయడానికి అనుమతిస్తుంది.



మరింత సమాచారం

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

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

[Family.fit YouTube® ఛానెల్ లో](#) వీడియోలను కనుగొనండి

సోషల్ మీడియాలో మమ్మల్ని ఇక్కడ కనుగొనండి:



మీరు దీన్ని వేరే భాషలోకి అనువదినే, దయచేసి దీన్ని info@family.fit వద్ద మాకు ఇమెయిల్ చేయండి, కనుక ఇది ఇతరులతో పంచుకోవచ్చు.

ధన్యవాదాలు.

ది ఫ్యామిలీ.ఫిట్ టీం



నిబంధనలు మరియు షరతులు

ఈ వనరును ఉపయోగించటానికి ముందు ముఖ్యమైన బహుదం

ఈ వనరును ఉపయోగించడం ద్వారా మీరు మా వెబ్ సైట్ లో 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

