

समझदारी में बढ़ना — सप्ताह 9
दूसरों की सराहना करना!

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	संगीत पर हिले	मत्ती 7:1-5 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 2	किक दी कैन	मत्ती 7:1-5 पढ़ें और चर्चा करें
दिन 3	एक साथ हम खड़े हैं	मत्ती 7:1-5 पढ़ें और चर्चा करें

यीशु भीड़ से इस महत्व के बारे में बात कर रहा है कि हम कैसे अपने आप को और दूसरों के बारे में सोचते हैं।

यह बाइबल में पाया जाता है मत्ती 7:1-5।

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



संगीत पर हिले

कुछ पसंदीदा संगीत बजाएं। संगीत समाप्त होने तक इन चालों को दोहराएं:

- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- 5 स्काऊट
- लक्ष्य तक 10 बार भागना
- सिर के ऊपर हाथ ताली के साथ 5 स्कोट्स करें



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

आराम करें और बात करें



दूसरों का न्याय न करें

- एक समय के बारे में बात करें जब आपकी अपनी आंखों में कुछ फंस गया था। यह कैसा महसूस हुआ? क्या आप इसे स्वयं देख सकते हैं?

पढ़ें मत्ती 7:1-5।

किसी की आंख से चिपके हुए एक बड़े प्लांक के बारे में सोचना मजाकिया है। यह इसे देखने के लिए बहुत मुश्किल कर देगा! ये चुनौतीपूर्ण शब्द हैं। एक साथ बात करें की आपको क्या लगता है कि यह संदेश किस बारे में है। अपने सभी विचारों को साझा करें।

परमेश्वर से चैट करें: सभी के लिए एक टहनी खोजें। प्रत्येक एक व्यक्ति के बारे में सोचता है जिसे दूसरों गलत तरीके से न्याय करते हैं परमेश्वर से पूछें कि आपकी मदद करें उनका न्याय करने के बजाय उन्हें अच्छे से पहचानने के लिए। प्रार्थना रखने के लिए अपनी मेज पर एक जार में टहनियाँ रखें आपको याद दिलाने के लिए।

दिन 2

सक्रिय बने



किक दी कैन

जमीन पर एक सर्कल बनाएं और बीच में एक खाली कैन रख दें। एक व्यक्ति कैन की रक्षा करता है जबकि हर कोई इसे सर्कल से बाहर निकलने के लिए किक मारने की कोशिश करता है। खिलाड़ी गार्ड को विचलित करने के लिए एक साथ काम कर सकते हैं। यदि आप बिना टैग हुए कैन को लात मारते हैं तो आप जीत जाते हैं।



<https://youtu.be/zBmKgqmwW88>

आराम करें और बात करें



अपने आप को पहले जांचें

- एक समय के बारे में बात करें जब आप गलत तरीके से दूसरों के द्वारा अन्याय महसूस किये।

पढ़ें मत्ती 7:1-5।

प्लांक और कण बड़ी और छोटी चीजें हैं जो हमें स्पष्ट रूप से देखना रोकती हैं और खुद को और दूसरों को नुकसान पहुंचाती हैं।

- कुछ बड़ी और छोटी चीजों के बारे में एक साथ बात करें जो आपके देश, समुदाय और परिवार को नुकसान पहुंचाते हैं।

परमेश्वर से चैट करें: प्रत्येक अपनी बातचीत से एक बड़ी या छोटी चीज का चयन करते हैं प्रार्थना करने के लिए। एक व्यक्ति ऐसा प्रार्थना शुरू करते हैं "परमेश्वर हमारे.....में मदद करते हैं" प्रत्येक परिवार का सदस्य खली जगह में अपना शब्द कह सकता है। आमीन के साथ समाप्त करें।

दिन 3

सक्रिय बने



एक साथ हम खड़े हैं

एक साथी के साथ फर्श पर वापस बैठे। अपनी बाहों को एक साथ लिंक करें। अब अपनी पीठ को छूकर और बाहों को जुड़ाकर खड़े होने की कोशिश करें। एक दूसरे के खिलाफ धक्का देने में मदद मिलेगा।



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

आराम करें और बात करें



दूसरों की मदद करें

- चश्मे के साथ किसी से पूछें कि यह कैसा था जब वे पहली बार उन्हें डाले थे और स्पष्ट रूप से देख सके थे।

पढ़ें मत्ती 7:1-5।

परमेश्वर चाहता है कि हम मदद करें दूसरों को बदलने में। ऐसा करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है उदाहरण के साथ जीवन बिताना। हमें उदार होना है, लालची नहीं, और करुणा दिखाना, क्रोध नहीं।

- एक परिवार के रूप में, उन तरीकों के बारे में सोचें जिससे उदाहरण के द्वारा आप जी सकते हैं। इस सप्ताह करने के लिए एक व्यावहारिक कार्य को चुनें।

परमेश्वर से चैट करें: अपने कार्य बिंदु के बारे में एक छोटी से प्रार्थना लिखें या उतारे। ऐसा करने के लिए परमेश्वर से मदद मांगें। अक्सर आपको प्रार्थना करना याद दिलाने के लिए अपनी प्रार्थनाओं को दीवार पर रखो।

सप्ताह के लिए शब्द

आप इन शब्दों को एक निःशुल्क ऑनलाइन बाइबिल में यहाँ पा सकते हैं मत्ती 7:1-5 (एनआईवी)।

बाइबिल वचन — मत्ती 7:1-5 (एनआईवी)

“दोष मत लगाओ, कि तुम पर भी दोष न लगाया जाए। क्योंकि जिस प्रकार तुम दोष लगाते हो, उसी प्रकार तुम पर भी दोष लगाया जाएगा; और जिस नाप से तुम नापते हो, उसी से तुम्हारे लिये भी नापा जाएगा। तू क्यों अपने भाई की आंख के तिनके को देखता है, और अपनी आंख का लट्टा तुझे नहीं सूझता? और जब तेरी ही आंख में लट्टा है, तो तू अपने भाई से क्यों कह सकता है, कि ला मैं तेरी आंख से तिनका निकाल दूं? हे कपटी, पहले अपनी आंख में से लट्टा निकाल ले, तब तू अपने भाई की आंख का तिनका भली भांति देखकर निकाल सकेगा।”

स्वास्थ्य सुझाव

प्रत्येक दिन पर्याप्त नींद लें।
यह मधुमेह और हृदय रोग जैसे गंभीर स्वास्थ्य
समस्याओं के जोखिम को कम करने में मदद कर
सकता 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

