

增长智慧 — 第 5 周
通过祈祷成长！

family.fit
fast

7 分钟帮助您成长 家与健身、信仰、乐趣



www.family.fit

如此简易！

凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	熔岩上奔跑	阅读并讨论马太福音 6:5-8
第 2 天	同伴深蹲	阅读并讨论马太福音 6: 9-15
第 3 天	回击	阅读并讨论马太福音 6: 9-15

耶稣强调了与我们慈爱的天父沟通的重要性。祂教我们如何祈祷，并给了我们一个可以遵循的学习模式。

它可以在马太福音 6:5-15的圣经中找到。

如此简易！无需特殊器材。只需要一种乐趣感与开放的心态！



更多的信息在小册子的末尾。请仔细阅读条款和条件。

第 1 天

积极参与



熔岩上奔跑

分散在四周。选择一位领导。

当领导说“热熔岩”的时候，每个人都在原地以最快的速度奔跑。当领导说“停止”的时候，每个人都深蹲。重复这个动作，直到每个人都呼吸急促。



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

休息和聊天



上帝知道我们的需求

- *需求和欲望之间的区别是什么？*

阅读马太福音 6:5-8。

在这些经文中，耶稣谈到了不同的祈祷方式。

- *第 8 节如何帮助我们理解？*

与上帝对话：一起谈论今天的您们每个人的“需求”是什么。然后回到自己的房间，关上房门。花一些时间沉默祷告，祈求天父满足这些需求。

第 2 天

积极参与



同伴深蹲

与伙伴面对面站着。握住对方的手腕彼此同时深蹲。重复三组各 10 个深蹲。



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

休息和聊天



上帝知道什么是最好的

- 在您的社区中，您以什么方式听到上帝的圣名备受尊重或不尊重？

阅读马太福音 6:9-15。

这种祷告模式的前半部分是以上帝为中心。

- 我们怎样才能在生活中保持上帝的圣名并带给他荣耀？

与上帝对话：手拉手围成一圈，祈求上帝帮助遵行祂的旨意。最后，背诵马太福音 6: 9-10，并添加“圣名”、“国度”和“旨意”的动作。

第 3 天

积极参与



回击

站在伙伴对面。一个人是“A”，另一个人是“B”。玩家 A 触碰玩家 B（例如，轻拍肩膀）。玩家 B 对玩家 A 重复动作，并增加第二个动作（例如，轻拍肩膀和碰触头部）。继续添加动作，直到有一位玩家无法正确记住顺序。



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

休息和聊天



祈求上帝赐予您所需要的

- *我们的身体每天需要什么？*

阅读马太福音 6:9-15。

在这种祷告模式中，耶稣鼓励我们提出四个具体的请求。

- *谈论它们在您的日常生活中的含义和样子。*

与上帝对话：耶稣在完成祂的祷告模式时，强烈提醒人们必须宽恕他人。今天您是否有需要原谅的人？让他成为您祷告的焦点——无论是默默祷告还是集体祷告。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马太福音 6:5-15 \(NIV\)](#) 找到这些词。

圣经段落— 马太福音 6：5-15 (NIV)

“你们祷告时，不要像伪君子那样。他们喜欢站在会堂里和十字路口上公开祷告，故意让人看见。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。你们祷告的时候，要进入内室，关上门，向你们肉眼看不见的父祈祷，鉴察隐秘事的父必赏赐你们。“你们祷告时不可像外族人那样喋喋不休，他们以为长篇大论，就必蒙上帝垂听。⁸不可像他们那样，因为在你们祷告以前，你们的父已经知道你们的需要了。“你们应当这样祷告，“‘我们天上的父，愿人们都尊崇你的圣名，¹⁰愿你的国度降临，愿你的旨意在地上成就，就像在天上成就一样。¹¹求你今天赐给我们日用的饮食。饶恕我们的罪，就像我们饶恕了得罪我们的人。不要让我们遇见诱惑，救我们脱离那恶者。因为国度、权柄、荣耀都是你的，直到永远。阿们！“如果你们饶恕别人的过犯，你们的天父也必饶恕你们的过犯。如果你们不饶恕别人的过犯，你们的天父也不会饶恕你们的过犯。

健康提示

吃好一点。

多吃蔬菜和水果。选择颜色和多样性-深绿色、黄色、橙色和红色。



更多信息

我们希望您喜欢 *家与健身 简化版*它是来自世界各地的志愿者共同参与完成。这是免费的！

您可以在网站上找到完整的家与健身 <https://family.fit>。与他人分享。

查找视频 [家与健身油管频道。](#)

通过社交媒体找到我们：



如果您将其翻译成其他语言，请发送至我们的电子邮件 info@family.fit，以便能与其他人共享。

谢谢。

家与健身团队



条款和条件

使用此资源之前的重要协议

使用此资源即表示您同意我们的条款和条件 <https://family.fit/terms-and-conditions> 具体的详细说明，在我们的网站可以看到。这些条款规定了您和所有与您一起锻炼的人，对此资源的使用范围。请确保您和所有与您一起锻炼的人完全接受这些条款和条件。如果您不同意这些条款和条件，或不同意这些条款和条件的任何部分，则不得使用此资源。



family.ft