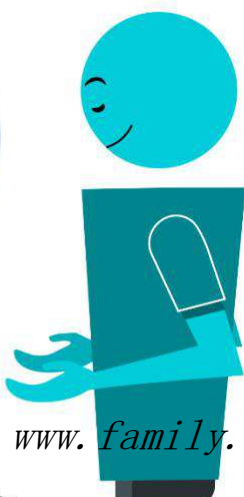


增长智慧 — 第 6 周
因禁食而成长!

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！

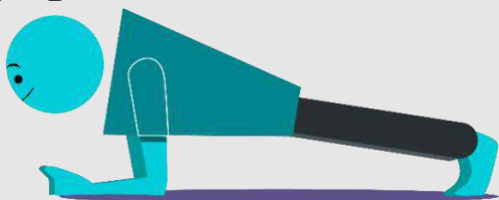
凝聚家人 7 分钟：

	 积极参与 4 分钟	 休息和聊天 3 分钟
第 1 天	触碰膝盖	阅读并讨论马太福音 6:16-18
第 2 天	热门位置	阅读并讨论马太福音 6:16-18
第 3 天	平板支撑和弓步挑战	阅读并讨论马太福音 6:16-18

耶稣认为祂的追随者会定期地禁食，作为他们祷告和对上帝忠诚的一部分。虽然禁食是一种良好的做法，但我们需要有正确的动机。

它可以在马太福音 6: 16-18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



触碰膝盖

分组对抗。尝试尽可能多次触碰对手的膝盖。而仅有的六十秒内，使用手与身体部位，保护自己的膝盖。更换合作伙伴然后重试。

现在再进一步尝试触摸其他人的膝盖，同时保护自己的膝盖。



<https://youtu.be/cdXD5KN5iBM>

休息和聊天



禁食的原因

- 您试过最长一次不吃东西是什么时候？

阅读马太福音 6: 16-18。

- 为什么耶稣给了这些关于如何禁食的指示？

传统上，禁食是指不吃东西的，但仅仅剥夺自己的食物或睡眠是不够的。我们也必须献身于上帝，并敬拜祂。

与上帝对话：失去某个东西是一种检验我们优先事项的方式。祈求上帝告诉您暂时不需要什么。用这个来加深祂与您的联系。

第 2 天

积极参与



热门位置

一个人保持深蹲姿势，而其他人则做 30 个开合跳。休息 20 秒钟，然后打卡给下一个人。

重复 4 组



<https://youtu.be/gJc4p1jT2zA>

休息和聊天



禁食的方法

- *我们用什么方式改变自己的面貌让别人看到？*

阅读马太福音 6：16-18。

- *我们如何用脸或外表隐藏内心深处的想法？*

这些经文提醒我们，一旦我们选择了禁食，去除某种东西，我们不应该带着阴沉忧郁的面孔，并让人看见。我们可以对别人隐藏自己的动机，但不能对上帝隐瞒动机。

与上帝对话：与家人进行讨论并同意哪些东西可以不需要，以及持续多长时间。祈求上帝能利用这段时间加强您与我们暗中察看的天父的联系。

第 3 天

积极参与



平板支撑和弓步挑战



与同伴一起。当一人进行着平板支撑动作，另一个人则负责弓步。每当完成 10 次弓步后，更改至另一侧腿。重复 4 组

休息和聊天



禁食的结果

阅读马太福音 6: 16-18。

耶稣明确表示，那些禁食的人应该悄悄、不张扬地进行。

- 耶稣向那些出于正确原因禁食的人应许了什么？

与上帝对话：想想您的社区有什么需要持续祷告的。让它成为您本周“断舍离”（禁食）祷告的重点。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [马太福音](#) [马太福音 6: 16-18](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落— 马太福音 6: 16-18 (NIV)

“你们禁食的时候，不要像伪君子那样愁眉苦脸，因为他们故意蓬头垢面，好让别人知道他们在禁食。我实在告诉你们，他们得到的赏赐不过是人的赞赏。你禁食的时候要梳头洗脸，不叫人们看出你在禁食，只让你肉眼看不见的父知道，鉴察隐秘事的父必赏赐你。。”

健康提示

吃好一点。

为家人准备一些健康零食，如水果、坚果和谷类。



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