

增长智慧 — 第 7 周
创造永恒的宝藏！

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	海星	阅读并讨论马太福音 6: 19-21
第 2 天	Tabata挑战赛	阅读并讨论马太福音 6: 22-23
第 3 天	速度球	阅读和讨论马太福音 6: 24

耶稣期望祂的追随者接纳颠倒国度的价值观。祂警示我们不要为今生的事而活。

它可以在 马太福音 6: 19-24 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



海星

与同伴一起。一个人在双腿分开的情况下保持平板支撑姿势。另一个人跳过两条腿，一次一条腿，然后回到起点。重复 10 次，然后交换位置。

共 3 组。



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

休息和聊天



我们重视什么

- 您最重视或珍惜的东西是什么？

阅读 马太福音 6: 19-21。

- 财宝积攒在天上意味着什么？

我们所珍惜的东西决定着我们的生活。人们把财宝放在哪里，就能揭示了他们的心在哪里。

与上帝对话： 花时间与上帝独处，请祂向您展示您的宝藏在哪里。探讨您的想法，以及您如何支配时间、才能和金钱。

第 2 天

积极参与



Tabata挑战赛

听Tabata（高强度燃脂训练）音乐。俯身登山动作 20 秒，然后休息 10 秒钟。原地奔跑20 秒，然后休息10 秒钟。重复训练。共 8 组。



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

休息和聊天



我们看到了什么

- *眼睛在我们的身体中有什么作用？*

阅读 马太福音 6: 22-23。

我们看到或考虑的一些东西就像眼睛蒙上一条丝巾。它们让我们更难看清未来的方向。

- *我们如何才能拥有健康的心灵 “眼睛”？*

与上帝对话： 祈求上帝赐予您一双健康的眼睛，并且作为一个家庭，所见之处必为生活带来光明而不是黑暗的事物。

第 3 天

积极参与



速度球

找到一个球。每个人都在空间里奔跑，把球扔给另一人接住。当有人掉球时，他们必须进行六次深蹲或三次波比跳。



<https://youtu.be/VOR3fyAG5m0>

休息和聊天



我们侍奉谁

- 完全献身于一件事意味着什么？

阅读 马太福音 6: 24 。

耶稣清楚地表明，如果您专注于金钱和金钱能买到的东西，您就无法专注于神。

- 为什么同时侍奉上帝和金钱是不可能的呢？
- 您今天侍奉谁？

与上帝对话：请求上帝的宽恕，当您不专注侍奉于祂的时候。如果耶稣基督是你的主，祈祷您只侍奉和荣耀祂。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [Matthew 6:19-24](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马太福音 6: 19-24 (NIV)

“不要为自己在世上积攒财宝，世上有虫子咬，会生锈，又有贼闯进来偷。你们要把财宝积攒在天上，天上没有虫子咬，不会生锈，也没有贼闯进来偷。要知道，你的财宝在哪里，你的心也在哪里。²² “眼睛是身上的灯。如果你的眼睛明亮，全身都光明；要是你的眼睛昏花，全身就黑暗。如果你里面的光黑暗了，那黑暗是多么大啊！²⁴ “没人能为两位主人服务。一个人不能服侍两位主人，因为他不是恨这位、爱那位，就是重这位、轻那位。你们不能又事奉上帝，又崇拜金钱。”

健康提示

吃好一点。

在您的食品橱柜或冰箱里放上快速准备和容易烹饪的材料。



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