

增长智慧 — 第 8 周
在信任中成长！



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	追随领导	阅读并讨论马太福音 6:25-34
第 2 天	靠椅提腿屈伸	阅读并讨论马太福音 6:25-34
第 3 天	汤匙舀水	阅读和讨论马太福音 6: 33-34

耶稣继续挑战祂的追随者，把上帝和祂的国度放在首位。不要像非信徒一样忧虑，我们应该相信上帝会应许我们的需求。

它可以在 马太福音 6: 25-34 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



追随领导

在房子或院子里慢跑，每个人都追随着自己选出的领导。试着去每一个房间或空间。领导可以改变动作 — 侧步，高抬腿等等。交换领导。



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

休息和聊天



上帝的供给

- 人们担心的物质需求有哪些？

阅读 马太福音 6：25-34。

- 上帝为您准备了什么？

当我们看到上帝如何妥善安排祂的创造时，我们可以确信祂也会安顿好我们。

与上帝对话： 思考上帝眷顾您的方式。感谢天父为您提供了一切所需。

第 2 天

积极参与



靠椅提腿屈伸

背靠椅子，通过手臂支撑身体的重量。当您下蹲时，将一条腿离开地面并伸直。更换另一侧腿。重复 10 次和休息。重复。



<https://youtu.be/T0XFtDm3WqM>

休息和聊天



信任 — 别忧虑

- *世人的忧虑如何阻止您信任上帝？*

阅读 马太福音 6：25-34。

- *耶稣的追随者应该如何回应来自世人的忧虑？*

耶稣教导我们，忧虑本质上是对上帝缺乏信任引起的。祂的追随者的生活方式，与那些连基本需求都不愿意信靠上帝的非信徒，截然不同。

与上帝对话：祈求上帝帮助您不要忧虑，而是在个人或家庭方面对祂的信任成长起来。祷告您的家人对上帝的信靠能给他人带来清楚的见证。

第 3 天

积极参与



汤匙舀水

每人接力在椅子上做 3 次背椅屈伸，然后用汤匙舀水到杯子里。下一个人接力。继续，直到杯子装满。

3 次背椅屈伸 = 1 汤匙



<https://youtu.be/4ezmpW0F8K8>

休息和聊天



寻求上帝

- 说出三件对您很重要的事。

阅读 马太福音 6: 33-34。

耶稣的追随者应该把上帝和祂的国度置于他们生命中的第一优先事项。如果我们把祂放在第一位，祂会应许我们的需求。

- 先寻求上帝的国度是什么样子的？
- 我们如何能帮助对方做到这一点？

与上帝对话： 祈求上帝的帮助，在您的生活中祂将会在首位，寻求祂的国度高于一切。感谢上帝，如果我们相信我们的天父，我们就无需忧虑明天。

每周词汇

您可以通过免费的线上圣经 [Matthew 6:25-34](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 马太福音 6: 25-34 (NIV)

“所以我告诉你们，不要为生活忧虑，如吃什么、喝什么，也不要为身体忧虑，如穿什么。难道生命不比饮食重要吗？身体不比穿着重要吗？你们看天上的飞鸟，它们不种，不收，也不在仓里积存粮食，你们的天父尚且养活它们，难道你们还不如飞鸟贵重吗？你们谁能用忧虑使自己多活片刻呢？“何必为穿着忧虑呢？你们看看野地的百合花是如何生长的，它们既不劳苦，也不纺织。但我告诉你们，就连所罗门王最显赫时的穿戴还不如一朵百合花！你们的信心太小了！野地里的草今天还在，明天就丢在炉中化为灰烬，上帝还这样装扮它们，何况你们呢？ 所以，你们不要忧虑‘吃什么？喝什么？穿什么？’因为这些都是外族人的追求，你们的天父知道你们的需要。³³ “你们要先寻求上帝的国和祂的义，这一切都会赐给你们。所以，不要为明天忧虑，因为明天自有明天的忧虑，一天的难处一天担就够了。”

健康提示

吃好一点。

吃得好并不意味着只能饮食健康。良好的饮食也允许偶尔放纵一下。



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。

