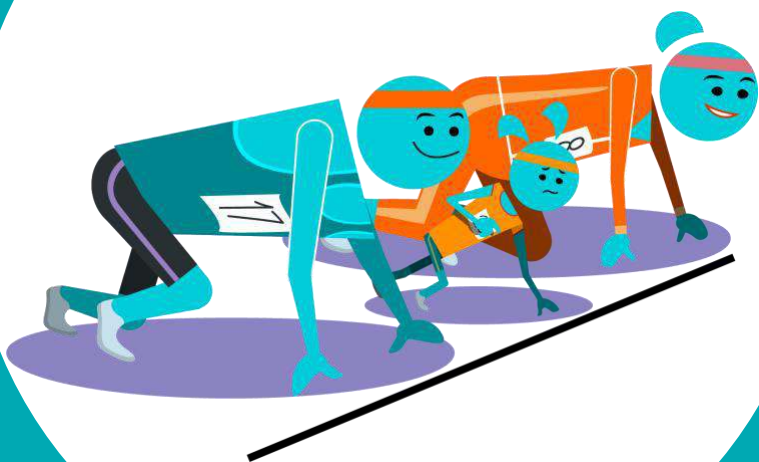


द अल्टीमेट रेस — सप्ताह 6  
चिंता के माध्यम से काम करें!

**family.fit**  
**fast**

7 मिनट आपके परिवार.फिटनेस.विश्वास.मनोरंजन  
को विकसित करने में मदद करने के लिए।



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# यह बहुत आसान है!

परिवार को 7 मिनट के लिए इकट्ठा करें:

	 <b>सक्रिय बने</b> 4 मिनट	 <b>आराम करें और बात करें</b> 3 मिनट
<b>दिन 1</b>	गर्म लावा पर भागना	फिलिप्पियों 4:6-7 को पढ़ें और चर्चा करें
<b>दिन 2</b>	बीच में कैच पकड़े	फिलिप्पियों 4:6-7 को पढ़ें और चर्चा करें
<b>दिन 3</b>	ग्लोबल सुपरमैन चैलेंज	फिलिप्पियों 4:6-7 को पढ़ें और चर्चा करें

पौलुस जीवन की दौड़ के सबसे बड़ी समस्याओं में से एक पर केंद्रित है - चिंता। यह हमारे सोचने और कार्य करने की क्षमता को प्रतिबंधित करता है। यह हमारे जीवन को लूटता है। समाधान धन्यवाद के साथ प्रार्थना करना है। जब हम यीशु पर भरोसा करते हैं, हम उस डर से निपटते हैं जो चिंता उत्पन्न करता है। यह हमारे जीवन को चलाने के लिए शांति प्रदान करता है।

यह बाइबल में फिलिप्पियों 4:6-7 में पाया जाता है।

**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।

# सीजन 5 में नया क्या है



## नया वैश्विक family.fit प्रतियोगिता

क्या आपका देश हमारी नई वैश्विक प्रतियोगिता जीत सकता है? साप्ताहिक चुनौतियों में अंक जीते और हमारे अंतरराष्ट्रीय लीडरबोर्ड के शीर्ष करने के लिए अपने राष्ट्र को बढ़ावा दे।

हर हफ्ते एक नई चुनौती होगी।

अपने मित्रों और परिवार को शामिल करके अपने देश की मदद करें।

हर हफ्ते अपने परिवार के स्कोर को अपडेट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#) ।

## स्पोर्ट स्पाॅटलाइट

हर हफ्ते हम एक अलग खेल और एक प्रेरणादायक एथलीट पर ध्यान केंद्रित करेंगे जो इसे खेलता है। एथलीटों दौड़ खत्म करने के लिए मुश्किल समय में चुनौतियों पर काबू पाता है। हमें उम्मीद है कि ये कहानियां आपको जीवन की दौड़ के लिए प्रेरित करेगी।



# दिन 1

## सक्रिय बने



### गर्म लावा पर भागना

सारे जगह पर चारों ओर फैलाओ। एक लीडर का चयन करें। जब लीडर कहता है "गर्म लावा" हर कोई जितना जल्दी हो सके तेजी से मौके पर ही भागते हैं। जब लीडर कहता है "रुको" हर कोई स्कॉट्स करते हैं। दोहराएं जब तक कि हर कोई भारी साँस न ले रहे हो



[https://youtu.be/dCWo\\_H0vpGg](https://youtu.be/dCWo_H0vpGg)

### आराम करें और बात करें



### हर कोई चिंता करता है

- एक समय के बारे में बात करें जब आप चिंतित महसूस कर रहे थे।

पढ़ें फिलिपियों 4:6-7।

'चिंता स्केल' बनाने के लिए आकार के क्रम में जमीन पर एक पंक्ति में 10 चीजों को रखें। कुछ सामान्य गतिविधियों का नाम बताइए जो चिंता का कारण बन सकती हैं। उदाहरण के लिए, डॉक्टर के पास जाना या एक नए स्कूल में जाना शुरू करना हो। प्रत्येक व्यक्ति उस गतिविधि के बारे में चिंता के स्तर को दिखाने के लिए वस्तुओं की रेखा का उपयोग करता है - छोटी या बड़ी चिंताएं।

- उन चीजों के बारे में बात करें जो प्रत्येक व्यक्ति को सबसे ज्यादा चिंतित करता हैं।

पौलुस हमें याद दिलाता है कि जब हर कोई चिंता करता है, तो हम पर शासन करने की ज़रूरत नहीं है।

**परमेश्वर से चैट करें:** अपने 10 वस्तुओं को एक कूस के आकार में पुनर्व्यवस्थित करें। प्रार्थना करें कि चिंता के समय परमेश्वर आपकी मदद करें।

# दिन 2

## सक्रिय बने



### बीच में कैच पकड़े

तीन या चार वस्तुओं को इकट्ठा करें जिन्हें आप सुरक्षित रूप से एक दूसरे पर फेंक सकते हैं। तीन टीमों में विभाजित करें, एक कमरे या यार्ड और बीच में प्रत्येक तरफ एक हो। बाहर की टीम वस्तुओं को एक दूसरे के पास फेंक देते हैं जबकि बीच के टीम एक वस्तु को अवरुद्ध करने और पकड़ने की कोशिश करते हैं। एक बार सभी वस्तुओं को पकड़े जाने के बाद, एक नई टीम बीच में आती है।



<https://youtu.be/Av56iFdtOLk>

### आराम करें और बात करें



### हर चीज के लिए प्रार्थना करें

- इस बारे में बात करें कि प्रार्थना आपकी चिंता के स्तर को कैसे बदलती है।

पढ़ें फिलिप्पियों 4:6-7 ।

- पौलुस कहते हैं कि हम हर स्थिति को परमेश्वर के पास ला सकते हैं। यह आरामदायक क्यों है?

कागज की एक शीट लें और मध्य में एक बड़ा 'आपका धन्यवाद' लिखें। बाहर में परमेश्वर से अपनी व्यक्तिगत प्रार्थना अनुरोध जोड़ें।

व्हीलचेयर रेसिंग और डैनियल ली के बारे में पढ़ें।

**परमेश्वर से चैट करें:** एक नरम खिलौना खोजें और जब आप आपके 'धन्यवाद' पोस्टर पर नामित प्रत्येक चिंता के लिए प्रार्थना करते हैं तो पास करें।

## ग्लोबल सुपरमैन चैलेंज

- आप सुपरमैन पकड़ कितने समय तक कर सकते हैं?

प्रत्येक परिवार का सदस्य एक सुपरमैन पकड़ करता है और (अधिकतम 90 सेकंड) का समय होता है। परिवार के कुल स्कोर का मिश्रण करें।

अपने परिवार के स्कोर इनपुट करने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

अपने देश की प्रगति साप्ताहिक लीडरबोर्ड पर देखने के लिए [यहां क्लिक करें](#)।

## आराम करें और बात करें



### शांति के कार्य

- जब आप 'शांति' शब्द सुनते हैं तो आप क्या सोचते हैं?

पढ़ें [फिलिपियों 4:6-7](#)।

चिंता, संघर्ष और हताशा शब्द का अनुकरण करें। अब शांति और आराम के शब्द का अनुकरण करें। आपने क्या ध्यान दिया?

हम अक्सर शांति को संघर्ष की अनुपस्थिति के रूप में सोचते हैं - एक निष्क्रिय चीज। हालांकि पौलुस शांति को सक्रिय के रूप में वर्णित करता है। यह आपके हृदय और मन की रक्षा करता है।

- आपके दिल और दिमाग को सुरक्षा की आवश्यकता क्यों है?
- अभी आप किस बारे में चिंतित हैं? आप कार्रवाई कैसे कर सकते हैं?

**परमेश्वर से चैट करें:** शांत संगीत बजाये। आपकी क्या चिंता है अभी प्रार्थना करें और परमेश्वर को आपके जीवन में शांति लाने की अनुमति दें।

# व्हीलचेयर रेसिंग

डैनियल ली व्हीलचेयर रेसिंग में टोक्यो पैरालिम्पिक्स की तैयारी कर रहा है। डैनियल हमेशा से एक एथलीट नहीं था। वह एक भंगुर हड्डी रोग के साथ पैदा हुआ था। उसके कितनी बार हड्डियां टूटे उसकी गिनती ही नहीं है। उसे स्कूल ले जाया जाता था क्योंकि उसका परिवार व्हीलचेयर खरीद नहीं सकता था। अन्य बच्चे उसे छोड़ा करते थे। जब वह 14 साल का था तो उसके पिता की अचानक मृत्यु हो गई। हालांकि एक व्हीलचेयर में, डैनियल अपने परिवार में एकमात्र आदमी के रूप में मदद करने के लिए जिम्मेदार महसूस किया। चिंता से भस्म होने के बजाय, उसने परमेश्वर पर भरोसा किया और अधिक स्वतंत्र होने के बारे में तय किया। उसने खाना बनाना सीख लिया और खुद को एक जगह से दूसरे स्थान पर ले जाना सीखा। वह मजबूत होता गया और व्हीलचेयर पर और अधिक तेज हुआ। एक चिंताजनक स्थिति विकास और शक्ति का एक क्षेत्र बन गई।

वह इस पंथ से रहता है, 'हम सभी के जीवन की शुरुआत सबसे अच्छी नहीं होती, लेकिन आप वास्तव में इसे कैसे समाप्त करते हैं मायने रखता है।'



<https://youtu.be/FqXn2omQdtQ>

यह कहानी आपको अपनी दौड़ दौड़ने के लिए कैसे प्रेरित करती है?

आपका परिवार डैनियल से कैसे सीख सकता है?



# सप्ताह के लिए शब्द

आप इन वचनों को एक मुफ्त ऑनलाइन बाइबल में यहाँ पा सकते हैं [फिलिप्पियों 4:6-7](#)(एनआईवी)।

## बाइबल वचन — फिलिप्पियों 4:6-7 (एनआईवी)

किसी भी बात की चिन्ता मत करो: परन्तु हर एक बात में तुम्हारे निवेदन, प्रार्थना और बिनती के द्वारा धन्यवाद के साथ परमेश्वर के सम्मुख अपस्थित किए जाएं। तब परमेश्वर की शान्ति, जो समझ से बिलकुल परे है, तुम्हारे हृदय और तुम्हारे विचारों को मसीह यीशु में सुरक्षित रखेगी।



## लंबे समय तक जीवित रहने के लिए स्वास्थ्य सुझाव

अक्सर पानी पिएं। हमारा शरीर ज्यादातर पानी से बना होता है और हमें स्वस्थ होने के लिए लगातार फिर से भरने की आवश्यकता होती है। औसत पुरुषों को प्रति दिन 3.7 लीटर और महिलाओं को 2.7 लीटर की आवश्यकता होती 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](mailto: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