

终极竞赛 — 第 7 周
专心致志！

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！

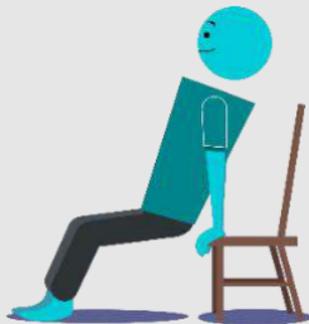
凝聚家人 7 分钟：

| | | |
|--|---|--|
|  |  积极参与 4 分钟 |  休息和聊天 3 分钟 |
| 第 1 天 | 短跑冲刺 | 阅读并讨论腓立比书 4:8 |
| 第 2 天 | 汤匙舀水 | 阅读并讨论腓立比书 4:8 |
| 第 3 天 | 国际提腿屈伸挑战赛 | 阅读并讨论腓立比书 4:8 |

我们的意念能量非常强大。使徒保罗鼓励我们要注意自己的意念专注之处。他提醒我们要用正面且积极的东西填补我们的思想。这是我们所有人在竞赛中需要努力应对的挑战！

它可以在圣经腓立比书 4: 8 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 5 季新气象



全新的国际家与健身挑战赛

您的国家能在国际竞赛中脱颖而出吗？在每周挑战中赢得积分，并将您的国家提升到我们国际排行榜的首位。

每周都会有一个新的挑战。

让您的朋友和家人参与其中，来协助您的国家。

[点击这里](#)每周更新您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

运动焦点

每周我们都会专注一项不同的运动，以及一名从事这项运动鼓舞人心的运动员。运动员克服了困难时期的挑战，最终完成了比赛。我们希望这些故事能激励您去完成自己的人生竞赛之路。



第 1 天

积极参与



短跑冲刺

每个人都站在起跑线上。一个人负责喊“跑”，全家人短冲刺 10 秒钟，直到领导者喊“停止”。每个人都停在原地。若每个人跑了不同的距离——也没关系。休息，然后转身朝起跑线往回跑。当领导者大喊“跑”时，每个人再次转身往回跑。第一个冲过终点线的人将获胜。

休息和聊天



真相或谎言？

- 您什么时候撒过谎了？

阅读腓立比书 4:8。

在玻璃杯中注入一半的水。让每个人描述杯子里有多少水。半满还是半空？（两者都属实。）

我们经常陷入消极的想法，特别是在困难时期。保罗为我们提供了一份清单来调节我们的思维。

- 您对这杯水的回答说明了您的思维方式是什么？

讨论您如何在思维中保持真诚和积极。

与上帝对话：感谢上帝，祂通过耶稣向我们展示了祂的真理。祈求祂帮助您辨别真理并思考那些讨祂喜悦的事情。

第 2 天

积极参与



汤匙舀水接力赛

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。

三个提腿屈伸 = 一勺子。



<https://youtu.be/4ezmpWOF8K8>

休息和聊天



专注于可爱的事物

- 说说您最近看到的一些可爱的事物。

阅读腓立比书 4:8。

拿起一张中间写着小涂鸦的纸。您看到了什么？您可以看到潦草的字迹，或是看到一篇充满潜力的论文。

- 为什么我们总是关注小瑕疵呢？

我们需要学会透过事物的表面，看到美好的一面，比如某人性格中的善良。

阅读关于竞技体操和法比安·汉布钦的故事。

与上帝对话：感谢上帝赐予彼此的可爱之处。

第 3 天

国际挑战赛



国际提腿屈伸挑战赛

- 您的家庭在 90 秒内可以完成多少个提腿屈伸？

每个家庭成员在 90 秒内完成尽可能多的提腿屈伸。将家庭总分统计起来。

[点击这里](#)输入您的家庭得分。

[点击这里](#)查看每周排行榜，了解您的国家进展。

休息和聊天



什么值得表扬？

- 您对每个家庭成员有什么欣赏之处？

阅读腓立比书 4:8。

保罗在总结他的清单时，即专注于值得赞扬的事情。

想一想您的生日。在这个特别的日子里，被赞扬与庆祝的感觉如何？

- 我们能想到什么优秀或值得赞扬的事情？

耶稣值得赞美。一起列出一份赞美耶稣的清单。

与上帝对话：为您所在的社区里，以耶稣作为榜样的人祈祷并感谢上帝。

竞技体操

法比安·汉布钦是一位德国竞技体操运动员，曾参加男子单杠比赛。当他第一次参加 2004 年雅典奥运会时，他获得了第7^名。在16年的职业生涯中，他坚持不懈，在训练过程中重新调整自己的思维，而非专注于消极的想法。随后，他参加了每一届奥运会的竞技体操比赛，并在单杠比赛中不断提高自己的名次。他在 2008 年北京奥运会上获得了铜牌，在2012 年伦敦奥运会上赢得了银牌，最后在 2016 年里约奥运会上收获了金牌。

赢得了金牌后，他表示这就像“梦想成真”。

自从 2003 年第一次参加比赛开始，他从未停止追逐自己的梦想。



<https://youtu.be/Z3bp4bdxqPE>

这个故事如何激励您去奔跑出属于自己的那场竞赛？

您的家庭如何才能像法比安·汉布钦那样表现出勇气和毅力？



每周词汇

您可以通过免费的线上圣经腓立比书 [4:8](#) (NIV) 找到这些词。

圣经段落 — 腓立比书 4:8 (NIV)

最后，弟兄姊妹，你们要思想一切真实、可敬、公义、纯洁、可爱、有好名声、有美德和值得赞许的事情。

长寿的健康秘诀

避免在两餐之间的吃零食。

有时，当我们感到消极时，我们会吃一些“安抚”食物来让自己感觉好一些。这种习惯往往导致体重增加，并逃避了面对那些使我们痛苦想法背后的问题。



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

