

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 3
ഇനിയും പോകുന്നു!

family.fit fast

നിങ്ങളുടെ കുടുംബം.ശാരീരിക
ക്ഷമത.വിശ്വാസം.തമാശ വളരാൻ
സഹായിക്കുന്നതിന് 7 മിനിറ്റ്



ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

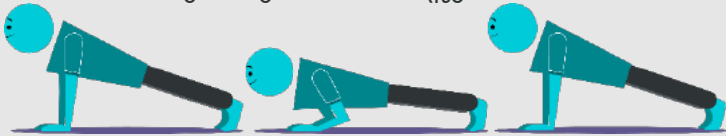
7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കൂടുംബത്തെ കൂട്ടിച്ചേർക്കുക:

	 <p>സജീവമാക്കുക 4 മിനിറ്റ്</p>	 <p>വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക 3 മിനിറ്റ്</p>
<p>ദിവസം 1</p>	<p>പങ്കാളി സിറ്റ് അപ്പുകൾ</p>	<p>മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p>
<p>ദിവസം 2</p>	<p>നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ</p>	<p>മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p>
<p>ദിവസം 3</p>	<p>അസാധ്യമായ ജമ്പ്</p>	<p>മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p>

ഈ വാക്യങ്ങൾ യേശുവിന്റെ തലകീഴായ രാജ്യത്തിൽ ജീവിക്കുന്നത് എങ്ങനെയാണെന്നതിനെക്കുറിച്ചുള്ള പഠിപ്പിക്കലിനെ തുടരുന്നു.

മത്തായി 5: 43-48- ൽ ഇത് ബൈബിളിൽ കാണാം.

അത് എളുപ്പമാണ്! പ്രത്യേക ഉപകരണങ്ങളൊന്നുമില്ല. ഒരു വിനോദവും തുറന്ന മനസ്സും മാത്രം!



കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.

ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



പങ്കാളി സിറ്റ് അപ്പുകൾ

കാലുകൾ വളച്ച് പാദം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് നിങ്ങളുടെ പിന്നിലേക്ക് കിടക്കുക.

“ഇരിക്കാൻ” നിങ്ങളുടെ ശരീരം കാൽമുട്ടുകളിലേക്ക് ചുരുട്ടുക. ആരംഭ സ്ഥാനത്തേക്ക് മടങ്ങുക.

ജോഡികളായി പ്രവർത്തിക്കുക. ഒരാൾ സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റൊരാൾ കാലുകൾ താഴ്ത്തിപ്പിടിക്കുന്നു. അഞ്ച് സിറ്റ് അപ്പുകൾ ചെയ്തിട്ട് സ്ഥലം മാറുക മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.

 <https://youtu.be/0xZYM4MkaUE>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



യേശു നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു

- നല്ലതും ശരിയായതുമായ കാര്യങ്ങൾ നിങ്ങളെ പഠിപ്പിക്കാൻ ഏത് ആളുകളെ നിങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു?

മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക.

ഇവിടെ യേശു വ്യക്തവും നേരിട്ടുള്ളതുമാണ്.

- അവൻ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്ന് നിങ്ങൾ

കരുതുന്നുണ്ടോ? നിങ്ങളെക്കുറിച്ച്
നിങ്ങൾക്ക് എന്തു പഠിക്കാം?
ദൈവമേ?

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക: യേശു
പലവിധത്തിൽ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.
നിങ്ങൾ ദൈവത്തിന്റെ പാഠങ്ങൾ
തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അവ നിങ്ങളുടെ
ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കണമെന്ന്
പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



നേതാവിനെ പിന്തുടരൂ

എല്ലാവരും തിരഞ്ഞെടുത്ത നേതാവിനെ പിന്തുടർന്ന് കൊണ്ട് വീടിനോ മുറ്റത്തോ ഒരു ഹ്രസ്വ ജോഗിനായി പോകുക. എല്ലാ മുറിയിലേക്കും സ്ഥലത്തേക്കും പോകാൻ ശ്രമിക്കുക. നേതാവിന് ചലനങ്ങൾ മാറ്റാൻ കഴിയും - സൈഡ് സ്റ്റേപ്പുകൾ, ഉയർന്ന കാൽമുട്ടുകൾ തുടങ്ങിയവ. നേതാക്കളെ ഇടയ്ക്കിടെ മാറ്റുക.



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

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



യേശു നമ്മെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു

- *അപരിചിതരുമായോ നിങ്ങളെ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തവരുമായോ നിങ്ങൾ ചെയ്യാത്ത ചില കാര്യങ്ങൾ സുഹൃത്തുക്കളുമായി നിങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതെന്താണ്?*

മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക.

നമ്മുടെ ശത്രുക്കളായവരുൾപ്പെടെ മറ്റുള്ളവരോട് നാം എങ്ങനെ പെരുമാറുന്നു എന്നതിൽ സമൂലമായി വ്യത്യാസപ്പെടാൻ യേശു നമ്മെ വെല്ലുവിളിക്കുന്നു.

- വെല്ലുവിളിയോട് നമുക്ക് എങ്ങനെ പ്രതികരിക്കാനാകും?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക: രണ്ട് സർക്കിളുകൾ വരയ്ക്കുക. ആദ്യ സർക്കിളിൽ നിങ്ങൾ ഏറ്റവും ഇഷ്ടപ്പെടുന്ന ആളുകളുടെ പേരുകളും രണ്ടാമത്തേതിൽ നിങ്ങൾ സ്നേഹിക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടുന്നവരുടെ പേരുകളും എഴുതുക. രണ്ട് സർക്കിളുകളിലെയും ആളുകൾക്കും വേണ്ടി ഒരുമിച്ച് പ്രാർത്ഥിക്കുക. എല്ലാ മനുഷ്യരോടും അവനെ സ്നേഹവും സ്വീകാര്യതയും നൽകാൻ ദൈവത്തോട് അപേക്ഷിക്കുക.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



അസാധ്യമായ ജമ്പ്

നിലത്ത് ഒരു വരി ഉണ്ടാക്കുക. എല്ലാവരും ലൈനിൽ നിൽക്കുകയും കഴിയുന്നിടത്തോളം ചാടുകയും ചെയ്യുന്നു. രണ്ടാമത്തെ തവണ എല്ലാവരും വരിയിൽ നിൽക്കുകയും അവർ ചാടുമ്പോൾ കാൽവിരലുകൾ പിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്തുകൊണ്ടാണ് ഇത് രണ്ടാം തവണ അസാധ്യമായത്?

നമ്മുടെ ശത്രുക്കളെ സ്പേഹിക്കുകയും പ്രാർത്ഥിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ യേശുവിനെപ്പോലെയാകാൻ ഇനിയും എങ്ങനെ മുന്നോട്ട് പോകാമെന്ന് ഈ ആഴ്ച നമ്മൾ പഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. ഈ ഗെയിം പോലെ, ഇത് എളുപ്പമാണെന്ന് തോന്നുന്നു, പക്ഷേ ഇത് ദൈവത്തിന്റെ സഹായമില്ലാതെ കഠിനമാണ്, അസാധ്യമാണ്.



<https://youtu.be/DU0FcdCCvyE>



യേശു നമുക്ക് ഒരു മാതൃക വെക്കുന്നു

- *യേശുവിനെ അഭിപ്രായത്തിൽ,
നമ്മുടെ ശത്രുക്കളെ നാം
സ്നേഹിക്കേണ്ടത് എന്തുകൊണ്ട്?*

മത്തായി 5: 43-48 വായിക്കുക.

ദൈവം നമ്മിൽ നിന്ന് വിഷമകരമായ
കാര്യങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നു, പക്ഷേ
നമുക്ക് സ്വന്തം മാതൃക നൽകുന്നു.

- *നമ്മുടെ സ്വർഗ്ഗീയപിതാവിനെ
പൂർണ്ണത നമുക്ക് എങ്ങനെ
പ്രതിഫലിപ്പിക്കാം?*

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക :

എല്ലാവർക്കും സൂര്യൻ, മഴ തുടങ്ങിയ
സമ്മാനങ്ങൾ സൗജന്യമായി
നൽകിയതിന് ദൈവത്തിന് നന്ദി.
ദൈവത്തിന്റെ മാതൃക പിന്തുടരാനും
നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നവരോ
നിങ്ങളുടെ ജീവിതം
ദുഷ്കരമാക്കുന്നവരുൾപ്പെടെ
എല്ലാവരെയും സ്നേഹിക്കാനും
ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുക.

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

മത്തായി 5: 43-48 (എൻഐവി) യിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 5: 43-48 (NIV)

കൂട്ടുകാരനെ സ്നേഹിക്ക എന്നും ശത്രുവിനെ പകെക്ക എന്നും അരുളിച്ചെയ്തതു നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഞാനോ നിങ്ങളോടു പറയുന്നതു: നിങ്ങളുടെ ശത്രുക്കളെ സ്നേഹിപ്പിൻ; നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നവർക്കു വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ; സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവിന്നു പുത്രന്മാരായി തീരേണ്ടതിന്നു തന്നെ; അവൻ ദുഷ്ടന്മാരുടെമേലും നല്ലവരുടെമേലും തന്റെ സൂര്യനെ ഉദിപ്പിക്കയും നീതിമാന്മാരുടെമേലും നീതികെട്ടവരുടെ മേലും മഴപെയ്യിക്കയും ചെയ്യുന്നുവല്ലോ. നിങ്ങളെ സ്നേഹിക്കുന്നവരെ സ്നേഹിച്ചാൽ നിങ്ങൾക്കു എന്തു പ്രതിഫലം?

ചുങ്കക്കാരും അങ്ങനെ തന്നെ
ചെയ്യുന്നില്ലയോ?
സഹോദരന്മാരെ മാത്രം വന്ദനം
ചെയ്താൽ നിങ്ങൾ എന്തു
വിശേഷം ചെയ്യുന്നു?
ജാതികളും അങ്ങനെ തന്നെ
ചെയ്യുന്നില്ലയോ? ആകയാൽ
നിങ്ങളുടെ സ്വർഗ്ഗീയപിതാവു
സൽഗുണപൂർണ്ണൻ
ആയിരിക്കുന്നതുപോലെ
നിങ്ങളും
സൽഗുണപൂർണ്ണരാകുവിൻ."

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

വിജയത്തിനായി ആസൂത്രണം
ചെയ്യുക. കുടുംബ ബജറ്റ്
തയ്യാറാക്കുന്നതിൽ കുട്ടികളെയും
കൗമാരക്കാരെയും ഉൾപ്പെടുത്തുക.
ഞങ്ങളുടെ പണം എങ്ങനെ
ചെലവഴിക്കുന്നു എന്നതിനെക്കുറിച്ച്
ഞങ്ങൾ കടുത്ത തീരുമാനങ്ങൾ
എടുക്കേണ്ടിവരുമെന്ന്
മനസ്സിലാക്കാൻ ഇത് അവരെ
സഹായിക്കും.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ

നിങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചു എന്ന് ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു *family.fit* ഫാസ്റ്റ് ലോകമെമ്പാടുമുള്ള സന്നദ്ധപ്രവർത്തകർ ഇത് ഒരുമിച്ച് ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. ഇത് സൗജന്യമാണ്!

<https://family.fit> എന്ന വെബ്സൈറ്റിൽ നിങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായ *family.fit* സെഷനുകൾ കാണാം. ഇത് മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടുക.

[Family.fit YouTube® ചാനലിൽ](#) വീഡിയോകൾ കണ്ടെത്തുക

സോഷ്യൽ മീഡിയയിൽ ഞങ്ങളെ ഇവിടെ കണ്ടെത്തുക:



നിങ്ങൾ ഇത് മറ്റൊരു ഭാഷയിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ, ദയവായി info@family.fit എന്ന വിലാസത്തിൽ ഇമെയിൽ ചെയ്യുക, അതുവഴി മറ്റുള്ളവരുമായി പങ്കിടാം.

നന്ദി.

ഫാമിലി.ഫിറ്റ് ടീം



ഉപാധികളും നിബന്ധനകളും

ഈ റിസോഴ്സ് ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് മുമ്പായി പ്രധാന കരാർ

ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ഞങ്ങളുടെ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും <https://family.fit/terms-and-conditions> ഞങ്ങളുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ വിശദമായി അംഗീകരിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ വിഭവത്തിന്റെ ഉപയോഗത്തെ ഇത് നിയന്ത്രിക്കുന്നു. നിങ്ങളും നിങ്ങളോടൊപ്പം വ്യായാമം ചെയ്യുന്നവരും ഈ നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും പൂർണ്ണമായി അംഗീകരിക്കുന്നുവെന്ന് ദയവായി ഉറപ്പാക്കുക. ഈ നിബന്ധനകൾ നിങ്ങൾ വിശദീകരിക്കുന്നുവെങ്കിൽ, നിങ്ങൾ ഈ ഉറവിടം ഉപയോഗിക്കരുത്.



family.ft