

വളരുന്ന വിദഗ്ദ്ധൻ - ആഴ്ച 5
പ്രാർത്ഥനയിലൂടെ
വളരുന്നു!

family.fit
fast

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



ഇത് വളരെ എളുപ്പമാണ്!

7 മിനിറ്റ് സമയത്തേക്ക് കുടുംബത്തെ കുട്ടിച്ചേർക്കുക:

	 <p>സജീവമാക്കുക 4 മിനിറ്റ്</p>	 <p>വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക 3 മിനിറ്റ്</p>
<p>ദിവസം 1</p>	<p>ചുടുള്ള ലാവയിൽ ഓടുക</p>	<p>മത്തായി 6: 5-8 വായിച്ച് ചർച്ച ചെയ്യുക</p>
<p>ദിവസം 2</p>	<p>പങ്കാളികളുമായുള്ള സ്കാറ്റുകൾ</p>	<p>മത്തായി 6: 9-15 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p>
<p>ദിവസം 3</p>	<p>അത് തിരികെ നൽകുക</p>	<p>മത്തായി 6: 9-15 വായിക്കുക, ചർച്ച ചെയ്യുക</p>

നമ്മുടെ സ്നേഹമുള്ള സ്വർഗ്ഗീയപിതാവായ ദൈവവുമായി ആശയവിനിമയം നടത്തേണ്ടതിനെ പ്രാധാന്യം യേശു ഊന്നിപ്പറയുന്നു. എങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കണമെന്ന് അവൻ നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുകയും പിന്തുടരാനുള്ള ഒരു മാതൃക നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. മത്തായി 6: 5-15-ൽ ഇത് ബൈബിളിൽ കാണാം.

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

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾ ലഘുലേഖയുടെ അവസാനം. നിബന്ധനകളും വ്യവസ്ഥകളും വായിക്കുക.

ദിവസം 1

സജീവമാക്കുക



ചുടുള്ള ലാവയിൽ ഓടുക

ബഹിരാകാശത്ത് വ്യാപിക്കുക. ഒരു നേതാവിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

നേതാവ് “ഹോട്ട് ലാവ” എന്ന് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും കഴിയുന്നത്ര വേഗത്തിൽ സ്ഥലത്ത് തന്നെ ഓടുന്നു. “നിർത്തുക” എന്ന് നേതാവ് പറയുമ്പോൾ എല്ലാവരും സ്കാറ്റുകൾ ചെയ്യുന്നു. എല്ലാവരും അമിതമായി ശ്വസിക്കുന്നതുവരെ ആവർത്തിക്കുക.



https://youtu.be/dCWo_H0vpGg

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങൾ ദൈവത്തിന് അറിയാം

- ആവശ്യവും അത്യാവശ്യവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം എന്താണ്?

മത്തായി 6: 5-8 വായിക്കുക.

ഈ വാക്യങ്ങളിൽ പ്രാർത്ഥനയുടെ വിവിധ വഴികളെക്കുറിച്ച് യേശു പറയുന്നു.

- 8-ാം വാക്യം നമ്മുടെ ഗ്രാഹ്യത്തെ എങ്ങനെ സഹായിക്കുന്നു?

ദൈവവുമായി ചാറ്റുചെയ്യുക: നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തർക്കും ഇന്ന് 'ആവശ്യമുള്ളത്' സംബന്ധിച്ച് ഒരുമിച്ച് സംസാരിക്കുക. നിങ്ങളുടെ മുറിയിൽ പോയി വാതിൽ അടയ്ക്കുക. ഈ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നിങ്ങളുടെ സ്വർഗ്ഗീയ പിതാവിനോട് ആവശ്യപ്പെട്ട് നിശബ്ദമായ പ്രാർത്ഥനയിൽ കുറച്ച് സമയം ചെലവഴിക്കുക.

ദിവസം 2

സജീവമാക്കുക



പങ്കാളികളുമായുള്ള സ്കാറ്റുകൾ

ഒരു പങ്കാളിയെ അഭിമുഖീകരിക്കുക. പരസ്പരം കൈത്തണ്ട പിടിക്കുകയും ഒരേ സമയം സ്കാറ്റ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യുക. 10 സ്കാറ്റുകളിൽ മൂന്ന് റൗണ്ട് ചെയ്യുക.



<https://youtu.be/-j7rGXwfEp4>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



ഏറ്റവും നല്ലത് എന്താണെന്ന് ദൈവത്തിന് അറിയാം

- നിങ്ങളുടെ കമ്മ്യൂണിറ്റിയിൽ ദൈവത്തിന്റെ നാമം ബഹുമാനിക്കപ്പെടുകയോ അനാദരവ് കാണിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നത് ഏത് വിധത്തിലാണ് നിങ്ങൾ കേൾക്കുന്നത്?

മത്തായി 6: 9-15 വായിക്കുക.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള ഈ മാതൃകയുടെ ആദ്യ പകുതി ദൈവത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

- നമുക്ക് എങ്ങനെ ദൈവത്തിന്റെ നാമം വിശുദ്ധമായി നിലനിർത്താനും നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ അവനെ ബഹുമാനിക്കാനും കഴിയും?

ദൈവവുമായി ചാറുചെയ്യുക:

ദൈവഹിതം ചെയ്യാൻ നിങ്ങളെ സഹായിക്കാൻ നിങ്ങൾ ഒരുമിച്ച് ദൈവത്തോട് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ ഒരു സർക്കിളിൽ കൈ പിടിക്കുക. മത്തായി 6: 9-10 പാരായണം ചെയ്ത് 'പേര്', 'രാജ്യം', 'ഇച്ഛ' എന്നിവയ്ക്കായി പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചേർത്ത് പൂർത്തിയാക്കുക.

ദിവസം 3

സജീവമാക്കുക



അത് തിരികെ നൽകുക

ഒരു പങ്കാളിയുടെ എതിർവശത്ത് നിൽക്കുക. ഒരാൾ 'എ', മറ്റൊരാൾ 'ബി'. പ്ലെയർ എ പ്ലെയർ ബി സ്പർശിക്കുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ഒരു ഹോൾഡർ ടാപ്പ്). പ്ലെയർ ബി ആ പ്രവർത്തനം വീണ്ടും എയിലേക്ക് ആവർത്തിക്കുകയും രണ്ടാമത്തെ പ്രവർത്തനം ചേർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു (ഉദാഹരണത്തിന്, ഹോൾഡർ ടാപ്പും ഹെഡ് ടാപ്പും). ഒരു കളിക്കാരന് സീക്വൻസ് ശരിയായി ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിയാത്തതുവരെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ചേർക്കുന്നത് തുടരുക.



<https://youtu.be/PQU5eDUzHTg>

വിശ്രമിക്കുക, സംസാരിക്കുക



നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളത് ദൈവത്തോട് ചോദിക്കുക

- നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് എല്ലാ ദിവസവും എന്താണ് വേണ്ടത്?

മത്തായി 6: 9-15 വായിക്കുക.

പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള ഈ മാതൃകയിൽ, യേശു നമ്മെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന നാല് നിർദ്ദിഷ്ട അഭ്യർത്ഥനകളുണ്ട്.

- അവ ഓരോന്നും എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുകയും നിങ്ങളുടെ ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എങ്ങനെയിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

ദൈവത്തോട് ചാറ്റുചെയ്യുക :

മറ്റുള്ളവരോട് ക്ഷമിക്കേണ്ടതിനെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ചുള്ള ശക്തമായ ഓർമ്മപ്പെടുത്തലിലൂടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കുള്ള തന്റെ മാതൃക യേശു പൂർത്തിയാക്കുന്നു. ഇന്ന് നിങ്ങൾ ക്ഷമിക്കേണ്ട ആരെങ്കിലും ഉണ്ടോ? നിങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയുടെ കേന്ദ്രബിന്ദുവാക്കുക - നിശബ്ദമായി അല്ലെങ്കിൽ ഒരുമിച്ച്.

ആഴ്ചയിലെ വാക്കുകൾ

മത്തായി 6: 5-15 (എൻഐവി) യിൽ നിങ്ങൾക്ക് ഈ വാക്കുകൾ ഒരു സൗജന്യ ഓൺലൈൻ ബൈബിളിൽ കാണാം.

ബൈബിൾ ഭാഗം - മത്തായി 6: 5-15 (NIV)

നിങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ കപടഭക്തിക്കാരെപ്പോലെ ആകരുത്; അവർ മനുഷ്യർക്കു വിളങ്ങേണ്ടതിന്നു പള്ളികളിലും തെരുക്കോണുകളിലും നിന്നുകൊണ്ടു പ്രാർത്ഥിച്ചാൻ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു; അവർക്കു പ്രതിഫലം കിട്ടിപ്പോയി എന്നു ഞാൻ സത്യമായിട്ടു നിങ്ങളോടു പറയുന്നു. നീയോ പ്രാർത്ഥിക്കുമ്പോൾ അറയിൽ കടന്നു വാതിൽ അടച്ചു രഹസ്യത്തിലുള്ള നിന്റെ പിതാവിനോടു പ്രാർത്ഥിക്ക; രഹസ്യമായി ചെയ്യുന്നത് കാണുന്ന നിങ്ങളുടെ പിതാവ് നിങ്ങൾക്ക് പ്രതിഫലം നൽകും.

പ്രാർത്ഥിക്കയിൽ നിങ്ങൾ ജാതികളെപ്പോലെ ജല്പനം ചെയ്യരുത്; അതിഭാഷണത്താൽ ഉത്തരം കിട്ടും എന്നല്ലോ അവർക്കു തോന്നുന്നതു. ⁸ അവരോടു തുല്യരാകരുത്; നിങ്ങൾക്കു ആവശ്യമുള്ളതു ഇന്നതെന്നു നിങ്ങൾ യാചിക്കുംമുമ്പെ നിങ്ങളുടെ പിതാവു

അറിയുന്നുവല്ലോ. നിങ്ങൾ ഈവണ്ണം പ്രാർത്ഥിച്ചിൻ: സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ ഞങ്ങളുടെ പിതാവേ, നിന്റെ നാമം വിശുദ്ധീകരിക്കപ്പെടേണമേ; നിന്റെ രാജ്യം വരേണമേ; നിന്റെ ഇഷ്ടം സ്വർഗ്ഗത്തിലെപ്പോലെ ഭൂമിയിലും ആകേണമേ. ¹¹ ഞങ്ങൾക്കു ആവശ്യമുള്ള ആഹാരം ഇന്നു തരേണമേ;. ഞങ്ങളുടെ കടക്കാരോടു ഞങ്ങൾ ക്ഷമിച്ചിരിക്കുന്നതുപോലെ ഞങ്ങളുടെ കടങ്ങളെ ഞങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കേണമേ; ഞങ്ങളെ പരീക്ഷയിൽ കടത്താതെ ദുഷ്ടജന്മനിന്നു ഞങ്ങളെ വിടുവിക്കേണമേ. രാജ്യവും ശക്തിയും മഹത്വവും എന്നേക്കും നിനക്കുള്ളതല്ലോ. നിങ്ങൾ മനുഷ്യരോടു അവരുടെ പിഴകളെ ക്ഷമിച്ചാൽ, സ്വർഗ്ഗസ്ഥനായ നിങ്ങളുടെ പിതാവു നിങ്ങളോടും ക്ഷമിക്കും. നിങ്ങൾ മനുഷ്യരോടു പിഴകളെ ക്ഷമിക്കാഞ്ഞാലോ നിങ്ങളുടെ പിതാവു നിങ്ങളുടെ പിഴകളെയും ക്ഷമിക്കയില്ല.

ആരോഗ്യ ടിപ്പ്

നന്നായി കഴിക്കുക.
കൂടുതൽ പച്ചക്കറികളും പഴങ്ങളും
കഴിക്കുക. നിറത്തിനും
വൈവിധ്യത്തിനും പോകുക -
കടും പച്ച, മഞ്ഞ, ഓറഞ്ച്,
ചുവപ്പ്.



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.fit