

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 10

उदार पिता देव!

family.fit
fast

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.
फिटनेस.फेथ.फन



www.family.fit

हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा
4 मिनिटे



विश्वांती आणि चर्चा
3 मिनिटे

दिवस 1	सुपरमॅन	मत्तय 7:7-12 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	टॉवर आव्हान	मत्तय 7:7-12 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	खजिन्याचा शोध	मत्तय 7:7-12 वाचा आणि चर्चा करा

देव दयाळू आणि बुद्धिमान पिता आहे हे आपण जाणून घ्यावे अशी येशूची इच्छा आहे. तो आपल्या प्रार्थना ऐकतो आणि आपल्याला आवश्यक असलेल्या चांगल्या गोष्टी देतो.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [7:7-12](#) मध्ये सापडते.

हे सोपे आहे! कोणतीही विशेष उपकरणे नाहीत. फक्त मजा आणि मुक्त मनाची भावना!



पुस्तिकाच्या शेवटी अधिक माहिती. कृपया अटी व शर्ती वाचा.

दिवस 1

सक्रिय व्हा



सुपरमॅन

जमिनीवर चेहरा खाली करून किंवा आपल्या डोक्यावर आपले हात पसरलेले (सुपरमॅन सारख्या) चर्टईवर खाली झोपा. तीन सेकंदांसाठी आपले हात व पाय शक्य असेल तितके जमिनीच्या वर उचला मग सुरवातीच्या स्थितीकडे परत या.

आवश्यकतेनुसार विश्रांती घेत 15 वेळा ही हालचाल करा. तीन फेऱ्या करा. फेऱ्या दरम्यान विश्रांती घ्या.



<https://youtu.be/7nlnrrd51H8>

विश्रांती आणि चर्चा



ऐकणाऱ्या पित्याजवळ प्रार्थना करणे

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा देवाने आपल्याला आपल्या प्रार्थनेचे उत्तर दिले आणि अशा वेळेबद्दलही जेव्हा त्याने आपल्याला आपल्या प्रार्थनेचे उत्तर दिले नाही

मत्तय 7:7-12 वाचा.

वचन 7 आणि 8 आपल्याला सांगतात की आपण सतत त्याच्याकडे प्रार्थना करावी अशी देवाची इच्छा आहे.

आपण काय मागाल, आपण काय शोधाल आणि देवाच्या राज्याची सेवा करण्यासाठी कोणत्या नवीन मार्गाचा अवलंब कराल याची कौटुंबिक यादी तयार करा.

देवाशी गप्पा मारा: ही यादी देवाकडे आणा. देवाच्या मागे चालण्यास आणि आपला उदार पिता म्हणून त्याच्यावर विश्वास ठेवण्यास देवाने आपली मदत करावी अशी प्रार्थना करा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



टाँवर आव्हान

प्रत्येक जोडीसाठी सहा कप घेऊन जोड्यांमध्ये काम करा. एक व्यक्ती सुपरमॅन करतो तर इतर व्यक्ती पाच स्क्वॅट्स करतो. प्रत्येक फेरीनंतर मिनार तयार करण्यासाठी एक कप ठेवा. भूमिका बदलवा. सहा फेऱ्या करा. आपला टाँवर शक्य तितक्या लवकर बनवण्याचा प्रयत्न करा.



<https://youtu.be/IXRKX3nLZe8>

विश्रांती आणि चर्चा



उदार पित्याकडून प्राप्त होणे

- आपली काळजी घेत असलेल्या एखाद्याकडून आपल्याला मिळालेल्या कोणत्याही भेटवस्तूंबद्दल बोला.

मत्तय 7:7-12 वाचा.

वचन 9-11 वर लक्ष द्या. कथेची कृती करण्यास मदत करण्यासाठी काही साधारण वस्तू शोधा. दोन मुले आपल्या वडिलांकडे भाकर मागतात – एकाला भाकर मिळते तर दुसऱ्याला दगड. दुसरे नाटक अशाच प्रकारे तयार करा.

- देव आपल्याला काय देऊ इच्छित आहे? आपल्यासाठी सर्वात उत्तम काय आहे हे आपल्याला नेहमी माहित असते काय?

देवाशी गप्पा मारा: देव आपल्याशी उदार कसा आहे याचा विचार करण्यासाठी थोडा वेळ घ्या. आपली उत्तरे कागदावर लिहा किंवा प्रत्येकजण मोठ्याने सामायिक करू शकतो. देवाशी बोला आणि त्या प्रत्येकाच्या उत्तरांबद्दल त्याचे आभार माना.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



खजिन्याचा शोध

एका खोलीत 20 लहान खाद्यपदार्थ लपवा (उदाहरणार्थ भाज्या किंवा फळ). आपल्या कुटुंबास तीन मिनिटांत किती वस्तू सापडतील?

विश्रांती आणि चर्चा



आपल्या प्रेमळ पित्यासाठी जगणे

- जर काहीही मर्यादा नसेल तर आज आपण दुसऱ्यासाठी काय कराल?

मत्तय 7:7-12 वाचा.

12 व्या वचनावर लक्ष द्या. हे वचन सामान्यतः 'सुवर्ण नियम' म्हणून ओळखले जाते. आपल्या जोडीदाराची निवड करा आणि त्याच्याकडे तोंड करून उभे राहा. कोण नेतृत्व करतो ते ठरवा. नेता त्याच्या जोडीदाराला काहीतरी करतो जो त्वरित ते त्याला परत करतो – जोडीदार परतफेड. कृती सकारात्मक असू शकतात जसे की एक स्मित किंवा मिठी, किंवा नकारात्मकही असू शकतात जसे की चिमटा घेणे किंवा टोचणे.

- हे वचन कोणत्या प्रकारे हे दर्शिविते की आपण देवासाठी कसे जगावे?

देवाशी गप्पा मारा: अशा वेळेबद्दल विचार करा जेव्हा आपण असे वागला असाल की जर आपल्याशी असे वागण्यात आले असते तर आपल्याला ते आवडले नसते. एकत्रितपणे, अशी प्रार्थना करा की आपण नेहमी त्याला आनंद व्हावा अशा मार्गाने कार्य करावे यासाठी आपल्याला देवाकडून सामर्थ्य दिले जाईल.

आठवड्याचे शब्द

[मत्तय 7:7-12](#) येथे आपण हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये शोधू शकता.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:7-12

7 मागा म्हणजे तुम्हास दिले जाईल; शोधा म्हणजे तुम्हास सापडेल; ठोका म्हणजे तुमच्यासाठी उघडले जाईल; कारण जो कोणी मागतो त्याला मिळते, जो शोधतो त्याला सापडते व जो ठोकितो त्याच्यासाठी उघडले जाईल.

9 आपल्या मुलाने भाकर मागितली तर त्याला धोंडा देईल आणि मासा मागितला तर त्याला साप देईल असा तुमच्यात कोण माणूस आहे? मग तुम्ही वार्ड असतांना आपल्या मुलाबाळांना चांगल्या देणग्या देणे तुम्हाला समजते, तर तुमच्या स्वर्गातील पित्याजवळ जे मागतात त्यांना तो किती विशेषेकरून चांगल्या देणग्या देईल?

12 ह्याकरिता लोकांनी जसे तुमच्याशी वागावे म्हणून तुमची इच्छा आहे तसेच तुम्ही त्यांच्याशी वागा, कारण नियमशास्त्र व संदेष्टग्रंथ हेच होत.

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
आपल्या शरीराचे इष्टतम आरोग्य शोधण्यात
मदत करण्यासाठी दररोज समान झोपेच्या
वेळेचे लक्ष्य करा.



अधिक माहिती

आम्ही आशा करतो की आपण फॅमिली.फिट जलदचा आनंद घेतला असेल. जगभरातील स्वयंसेवकांनी हे एकत्र केले आहे. हे विनामुल्य आहे!

आपल्याला <https://family.fit> संकेतस्थळावर संपूर्ण फॅमिली.फिट सत्रे आढळतील. <https://family.fit/> इतरांसह सामायिक करा.

फॅमिली.फिट [यूट्यूब®](#) चॅनेलवर व्हिडिओ मिळवा

आम्हाला सोशल मीडियावर येथे शोधा:



जर आपण हे आपल्या भाषेत अनुवादित केले असेल तर कृपया ते info@family.fit वर ईमेल करा जेणे करून ते इतरांसह सामायिक केले जाऊ शकते.

धन्यवाद.

फॅमिली.फिटटीम



जाहिरात व्हिडिओ

नियम आणि अटी

या स्रोताचा वापर करण्यापूर्वी महत्त्वपूर्ण करार

या स्रोताचा वापर करून आपण आमच्या वेबसाइटवरील तपशीलवार आमच्या अटी आणि शर्ती <https://family.fit/terms-and-conditions> ला सहमती देता. हे आपल्याद्वारे आपल्यासह व्यायाम करणाऱ्या सर्वांद्वारे या स्रोताचा वापर नियंत्रित करतात. कृपया आपण आणि आपल्यासह व्यायाम करणारे सर्वांनी या अटी आणि शर्ती पूर्णपणे स्वीकारल्या आहेत याची खात्री करा. आपण या अटी आणि शर्ती किंवा या अटी व शर्तीच्या कोणत्याही भागाशी सहमत नसल्यास आपण हे स्रोत वापरू नये.



family.ft

