

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 11
योग्य मार्ग निवडणे

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	आरसा हळूवार-सुरुवात	मत्तय 7:13-14 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	होय आणि नाही!	मत्तय 7:13-14 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	वजनासह झुकणे	मत्तय 7:13-14 वाचा आणि चर्चा करा

येशू डोंगरावरील लोकांच्या या समुदायाला आपण देवाच्या इच्छेप्रमाणे कसे जगावे हे सांगत आहे. हे जीवन बदलणारे आहे. आता, जेव्हा तो त्याच्या संदेशाचा शेवट करतो, तेव्हा तो त्यांना एक मार्ग निवडण्यासाठी आमंत्रित करतो जो त्यांना या जीवनाकडे घेऊन जाईल.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [7:13-14](#) 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



आरसा हळूवार-सुरुवात

जोडीदाराबरोबर उभे रहा. एक व्यक्ती उच्च गुडघे करून धावणे, स्क्वाट्स, सुपरमॅन, लंजेस इत्यादीसारख्या क्रियांचा निर्णय घेतो. दुसरी व्यक्ती आरशाप्रमाणे कार्य करते आणि त्यांच्या कृतींचे अनुसरण करते.

60 सेकंदांनंतर भूमिकांची अदलाबदल करा.



<https://youtu.be/63tV8cYbwAY>

विश्रांती आणि चर्चा



ही तुमची निवड आहे

- आपण आज केलेल्या काही निवडी कोणत्या आहेत?

मत्तय 7: 13-14 वाचा.

खोली किंवा अंगणाभोवती अडथळे म्हणून वस्तू किंवा फर्निचर ठेवा. प्रत्येक व्यक्तीने स्वतः च्या मार्गाने खोली ओलांडली पाहिजे.

- प्रत्येक व्यक्तीने त्यांच्या मार्गाने जाणे का निवडले?

निवडी करण्यासाठी देवाने आपल्याला 'स्वतंत्र इच्छा' कशी दिली याची कल्पना करा.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्याला निवड करण्यासाठी दिलेल्या 'स्वतंत्र इच्छेबद्दल' देवाचे आभार माना आणि योग्य निवड करण्यासाठी त्याचे शहाणपणा मागा. प्रत्येकजण आपल्याद्वारे निवडलेल्या निवडीचे नाव सांगू शकतो ज्यासाठी त्यांनी प्रार्थना करावी.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



होय आणि नाही!

एक नेता निवडा आणि काही संगीत चालू करा. जोपर्यंत नेता 'होय' किंवा 'नाही' असे म्हणत नाही तोपर्यंत नाचा किंवा हालचाली करा. जेव्हा नेता 'होय' म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण स्क्वाट करतो. परत नाचा. जेव्हा नेता 'नाही' असे म्हणतो तेव्हा प्रत्येकजण एक बर्फी करतो. नेता बोलत नाही तोपर्यंत नाचत रहा.

पाळीपाळीने नेते व्हा.



https://youtu.be/Al_Ga9lc-LQ

विश्रांती आणि चर्चा



सोपा मार्ग निवडणे

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा 'सोपा मार्ग' निवडणे ही सर्वात चांगली निवड नव्हती.

मत्तय 7: 13-14 वाचा.

विस्तृत रस्ता आणि अनेक लोक असलेल्या दृश्याचे द्रुतपणे चित्र काढण्यासाठी एकत्र काम करा. या सर्व लोकांनी हा विशिष्ट रस्ता का निवडला याची चर्चा करा.

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा तुम्ही सहज 'गर्दीबरोबर गेलात' कारण काहीतरी वेगळे करणे निवडण्यापेक्षा हे सोपे होते.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कुटुंबातील अशा कोणत्याही सदस्यासाठी प्रार्थना करा जे लोकांच्या मते करण्यासाठी दबावात असतात आणि त्यामुळे ते योग्य निवड करण्यात अपयशी ठरतात.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



वजनासह झुकणे

वजनाची भर टाकून समोर झुका. तुमच्या पाठीवर पुस्तक असलेली पिशवी ठेवा किंवा आपल्या हातामध्ये पाण्याच्या बॉटल ठेवा. प्रत्येक व्यक्तीसाठी योग्य आकारांची वजने शोधण्यासाठी सर्जनशीलतेने विचार करा. योग्य तंत्र लक्षात ठेवा. 10 पुनरावृत्तीचे दोन संच पूर्ण करा. संच दरम्यान 30 सेकंदविश्रांती घ्या.

विश्रांती आणि चर्चा



कठिण मार्ग निवडणे

- अशा वेळेबद्दल सांगा जेव्हा 'कठिण मार्ग' निवडणे ही सर्वात चांगली निवड होती.

मत्तय 7: 13-14 वाचा.

आपले डोळे बंद करा आणि कल्पना करा की येशू अरुंद रस्त्याच्या प्रवेशद्वाराजवळ उभा आहे आणि लोकांना त्याच्याबरोबर येण्यास उद्युक्त करत आहे. आपण त्याचे अनुसरण करणे निवडत असल्याची कल्पना करा. आपण 'जीवन' निवडले पाहिजे अशी येशूची इच्छा आहे आणि तो आमच्याबरोबर सर्वत्र राहण्याचे वचन देतो.

- येशूच्या मार्गाने चालण्याच्या कोणत्या चांगल्या गोष्टी आहेत?

देवाशी गप्पा मारा: त्याने येशूच्या द्वारे आपल्याला दिलेल्या जीवनासाठी देवाचे आभार माना. पाळीपाळीने आपल्याला माहित असलेल्या किंवा आपल्या कुटुंबातील लोकांची नावे घेऊन पुढील शब्द किंवा त्यासारखेच इतर शब्द वापरून प्रार्थना करा: 'देवा, कृपा करून (नाव) ला येशूचे अनुसरण करण्याची निवड कारण्यास मदत कर.

आठवड्याचे शब्द

[मत्तय 7:13-14](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:13-14

“अरुंद दरवाजाने आत जा. कारण नाशाकडे जाण्याचा दरवाजा रूंद आहे व मार्ग पसरट आहे, आणि त्यातून आत जाणारे पुष्कळ आहेत. परंतु जीवनाकडे जाण्याचा दरवाजा अरुंद व मार्ग संकोचित आहे आणि ज्यांना तो सापडतो ते थोडके आहेत.”

आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.
भिन्न वयाच्या मुलांना आणि प्रौढांना प्रत्येक रात्री
वेगवेगळ्या तासांची झोप आवश्यक असते.
आपल्याला काय पाहिजे ते शिका!



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.



जाहिरात व्हिडिओ

फॅमिली.फिटटीम

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

