

ஞானத்துடன் வளர்வது -
வாரம் 2
வேறு வழியைக்
கொடுப்பது

family.fit
fast

உங்கள் குடும்பத்தை
வளர்க்க 7 நிமிடங்கள்.
குடும்பம்.ஆரோக்கியம்.விசுவாசம்.மகிழ்ச்சி



www.family.fit

அது மிக எளிது!

குடும்பத்தை 7 நிமிடங்கள் ஒன்று
சேர்க்கவும்:



செயலில்
இறங்குங்கள்
4 நிமிடங்கள்



ஓய்வு மற்றும்
பேச்சு
3 நிமிடங்கள்

நாள் 1

இசைக்கு நகர்

மத்தேயு 5:38-42
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 2

ஒரு
மரக்கட்டையில்
எறும்புகள்

மத்தேயு 5:38-42
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

நாள் 3

பிரமிட் புஷ்-
அப்கள்

மத்தேயு 5:38-42
ஐ வாசித்து
விவாதிக்கவும்

ஒருவர் தகுதியற்றவராக இருக்கும்போது
தாராளமாகக் கொடுப்பது கடினம். இந்த
வசனங்கள் இயேசுவின் ராஜ்யத்தில்
வாழ்வது எப்படி என்று கற்பிக்கின்றன.

இது மத்தேயு 5:38-42 ல் உள்ள பைபிளில்
காணப்படுகிறது.

அது எளிது! சிறப்பு உபகரணங்கள்
தேவை இல்லை. வேடிக்கையான
உணர்வும் திறந்த மனமும்!

கையேட்டின் முடிவில் கூடுதல்
தகவல்கள் உள்ளன.
விதிமுறைகளையும்
நிபந்தனைகளையும் படிக்கவும்.

நாள் 1

செயலில் இறங்குங்கள்



இசைக்கு நகர்

பிடித்த சில இசையை இடுங்கள்.
இசை முடியும் வரை இந்த
நகர்வுகளை மீண்டும் செய்யவும்:

- 10 முறை இடத்திலேயே
ஒடுதல்
- 5 ஸஃவாட்கள்
- 10 முறை இடத்திலேயே
ஒடுதல்
- தலைக்கு மேலே
கைதட்டலுடன் 5 ஸஃவாட்கள்



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



பழிவாங்குவதற்கு பதிலாக தாராள மனப்பான்மை

- யாராவது உங்களுக்கு
மோசமான ஒன்றைச் செய்தால்,
நீங்கள் எப்படி
நடந்துகொள்வீர்கள்?

மத்தேயு 5:38-42 ஐ வாசியுங்கள்.

யாராவது நம்மை
காயப்படுத்தும்போது, மீண்டும்

போராட விரும்புவது
இயற்கையானது.

- இயேசு மற்றவர்களிடமிருந்து
வேதனை அடைந்த
நேரங்களைப் பற்றி சிந்திக்க
முடியுமா? இங்கே அவருடைய
வார்த்தைகளைப் பற்றி
உங்களுக்கு என்ன ஆச்சரியம்?
எந்த பாகங்கள் கடினமானது?

கடவுளுடன் பேசவும்: இயேசுவின்
வார்த்தைகள் 'நேர் மாறாக'
இருக்கின்றன -
எதிர்வினையாற்றும் 'சாதாரண'
வழி அல்ல. இயேசு சொல்லும் ஒரு
விஷயத்தை உற்சாகமாக அல்லது
கிட்டத்தட்ட சாத்தியமற்றது என்று
பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். கடவுள்
சாத்தியமற்றதை
சாத்தியமாக்குவார் என்று
ஜெபியுங்கள்.

நாள் 2

செயலில் இறங்குங்கள்



ஒரு மரக்கட்டையில் எறும்புகள் எல்லோரும் ஒரு 'பதிவு' (ஒரு வரி, குறைந்த சுவர் அல்லது ஒரு பெஞ்ச்) மீது நிற்கிறார்கள். யாரும் விழாமல் கட்டையின் மீது உங்கள் வரிசையை மாற்றியமைப்பதே குறிக்கோள். அனைவரும் வெற்றிபெற ஒன்றாக வேலை செய்யுங்கள். டைமரை அமைக்கவும்.



<https://youtu.be/l1pHjfxleEc>

ஓய்வு மற்றும் பேச்சு



தாராள மனப்பான்மையாக இருக்க பல வழிகள்

- *பணத்தை உள்ளடக்காத சில வழிகள் யாவை?*

மத்தேயு 5:38-42 ஐ வாசியுங்கள்.

- *'கொடுப்பதற்கான' பல்வேறு வழிகள் யாவை - குறிப்பாக உங்களுக்கு இரக்கமற்ற நபர்களுக்கு?*

ஒன்றாக, இயேசுவின் மாதிரியைப் பயன்படுத்தி உங்கள் குடும்பத்திற்கு பொருத்தமான வாக்கியங்களை

எழுதுங்கள்: “யாராவது இருந்தால்...,
நாங்கள் வேண்டும்...”

கடவுளுடன் பேசவும்: ஒவ்வொரு
வாக்கியத்தையும் படிக்க
திருப்பங்களை எடுத்துக்
கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொன்றிற்கும்
பிறகு, அதைச் செய்ய இயேசுவின்
உதவியைக் கேளுங்கள்.
இயேசுவின் வழி நேர் மாறாக
உள்ளது என்பதை அனைவருக்கும்
நினைவூட்டுவதற்காக இந்த வாரம்
அவற்றை நீங்கள் காணக்கூடிய
வாக்கியங்களை விட்டு விடுங்கள்.

நாள் 3

செயலில் இறங்குங்கள்



பிரமிட் புஷ்-அப்கள்

ஒரு புஷ்-அப் மூலம் தொடங்கவும்.
சுருக்கமாக ஓய்வெடுக்கவும்.

இரண்டு புஷ்-அப்களைச் செய்து
ஓய்வெடுக்கவும், பின்னர் மூன்று
புஷ்-அப்களைச் செய்து

ஓய்வெடுக்கவும். 10 புஷ்-அப்களுக்கு
எல்லா வழிகளிலும் தொடரவும்.

நீங்கள் 10 க்கு வந்ததும், மீண்டும்
ஒன்றிற்குச் செல்லுங்கள். நீங்கள்

முழு பிரமிட்டையும் செய்தால்,
நீங்கள் 100 புஷ்-அப்களை

முடித்திருப்பீர்கள். ஆஹா!

*எளிதாகச் செல்லுங்கள்: ஒரு சுவர்,
மேஜை அல்லது முழங்கால்களுக்கு
எதிராக அழுத்துங்கள்.*



https://youtu.be/stuFr3i21_M



ஓவ்வொரு நாளும் இயேசுவின் வார்த்தைகளைப் பின்பற்றுங்கள்

- உங்கள் குடும்பத்தால் ஒருபோதும் கொடுக்க முடியாத மூன்று விஷயங்களை பட்டியலிடுங்கள்.

மத்தேயு 5:38-42 ஐ வாசியுங்கள்.

ஒரு நண்பர் அல்லது அந்நியன் உங்களுக்கு சொந்தமான ஒன்றைக் கேட்கும் நேரங்களைப் பற்றி பேசுங்கள்.

- நீங்கள் எப்படி உணருகிறீர்கள்? அவர்கள் கேட்பது அல்லது அவர்கள் யார் என்பதைப் பொறுத்தது?

கொடுப்பதற்கான பல்வேறு வழிகளைத் திட்டமிடுங்கள், எனவே இயேசுவின் வார்த்தைகளை நீங்கள் நிரூபிக்கிறீர்கள்: "அவர்களிடமிருந்து விலகாதீர்கள்".

கடவுளுடன் பேசவும்: நேரம், நட்பு மற்றும் உதவியுடன் தாராளமாக இருப்பதற்கு உங்கள் குடும்பத்திற்கு என்ன வகையான நற்பெயர் உண்டு? ஒரு "நேர் மாறாக" குடும்பமாக இருக்க உங்களுக்கு உதவுமாறு கடவுளிடம் கேளுங்கள்.

வாரத்தின் வார்த்தைகள்

இந்த வார்த்தைகளை இலவச
ஆன்லைன் பைபிளில் [மத்தேயு 5:38-42](#)
(என்.ஐ.வி) இல் காணலாம்.

பைபிள் பகுதியில் – மத்தேயு
5:38-42 (என்.ஐ.வி)

கண்ணுக்குக் கண், பல்லுக்கு பல்
என்று உரைக்கப்பட்டதைக்
கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். நான்
உங்களுக்குச் சொல்லுகிறேன்
தீமையோடு எதிர்த்து
நிற்கவேண்டாம். ஒருவன்
உன்னை வலது கன்னத்தில்
அறைந்தால், அவனுக்கு மறு
கன்னத்தையும் திருப்பிக்
கொடு. உன்னோடு வழக்காடி உன்
வஸ்திரத்தை
எடுத்துக்கொள்ளவேண்டுமென்றி
ருக்கிறவனுக்கு உன்
அங்கியையும் விட்டுவிடு. ஒருவன்
உன்னை ஒரு மைல் தூரம் வரப்
பலவந்தம் பண்ணினால்,
அவனோடு இரண்டு மைல் தூரம்
போ. உன்னிடத்தில்
கேட்கிறவனுக்குக் கொடு,
உன்னிடத்தில் கடன் வாங்க
விரும்புகிறவனுக்கு
முகங்கோணாதே.

சுகாதார உதவிக்குறிப்பு

வெற்றிக்கான திட்டம்.

ஒவ்வொரு வாரமும் ஒரு குடும்ப சந்திப்புக்கு ஒரு வழக்கமான நேரத்தைக் கண்டறியவும். காலெண்டரை ஒன்றாகச் சரிபார்க்கவும். சிக்கல்களுக்கான தீர்வுகளைக் கண்டறிந்து ஒருவருக்கொருவர் வெற்றிகளை ஊக்குவிக்கவும்.



மேலும் தகவல்

நீங்கள் *பாஸ்ட் family.fit* நன்றாக அனுபவித்து இருப்பீர்கள் என்று நம்புகிறேன். இது உலகெங்கிலும் உள்ள தன்னார்வலர்களால் ஒன்றாக இணைக்கப்பட்டுள்ளது. இது இலவசம்!

<https://family.fit> என்ற இணையதளத்தில் நீங்கள் முழு family.fit அமர்வுகளைக் காண்பீர்கள். மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

[family.fit YouTube® சேனலில்](#) வீடியோக்களைக் கண்டறியவும்

சமூக ஊடகங்களில் எங்களை இங்கே காணலாம்:



இதை நீங்கள் வேறு மொழியில் மொழிபெயர்த்தால், தயவுசெய்து அதை info@family.fit இல் எங்களுக்கு மின்னஞ்சல் செய்யுங்கள், எனவே இது மற்றவர்களுடன் பகிரப்படலாம்.

நன்றி.

family.fit குடும்பம்



விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள்

இந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்பு முக்கியமான ஒப்பந்தம்

இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்துவதன் மூலம் எங்கள் விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளை எங்கள் வலைத்தளத்தில் முழுமையாக விவரிக்கப்பட்டுள்ள <https://family.fit/terms-and-conditions>ஐ ஒப்புக்கொள்கிறீர்கள். இந்த ஆதாரத்தை நீங்கள் மற்றும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள் அனைவரையும் நீங்கள் நிர்வகிக்கிறீர்கள். நீங்களும் உங்களுடன் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களும் இந்த விதிமுறைகளையும் நிபந்தனைகளையும் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்வதை உறுதிசெய்க. இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகள் அல்லது இந்த விதிமுறைகள் மற்றும் நிபந்தனைகளின் எந்த பகுதியையும் நீங்கள் ஏற்கவில்லை என்றால், நீங்கள் இந்த ஆதாரத்தைப் பயன்படுத்தக்கூடாது.



family.ft