

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 7
टिकणारे खजिने बांधणे!

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	स्टारफिश	मत्तय 6:19-21 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	तबाटा आव्हान	मत्तय 6:22-23 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	वेगवान चेंडू	मत्तय 6:24 वाचा आणि चर्चा करा

येशू अपेक्षा करतो की त्याच्या अनुयायांनी त्याच्या उलट्या राज्याची मूल्ये स्वीकारली पाहिजेत. तो आपल्याला या जीवनातील गोष्टींसाठी जगण्याबद्दल सावध करतो.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [6: 19-24](#) 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



स्टारफिश

जोडीदारा बरोबर काम करा. एक व्यक्ती पाय दूर करून फळीच्या स्थितीत येतो. दुसरी व्यक्ती पहिल्या व्यक्तीच्या पायांवरून उडी मारते, एका वेळी एक पाय आणि परत सुरुवात करते. 10 वेळा पुन्हा करा आणि नंतर ठिकाणे अदलाबदल करा. तीन फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/GRuEVoqebvI>

विश्रांती आणि चर्चा



आपण कशाची किंमत करतो

- आपण कोणत्या गोष्टींना सर्वात जास्त महत्त्व देता किंवा कोणत्या गोष्टी आपल्यासाठी सर्वात मौल्यवान आहेत?

मत्तय [6:19-21](#) वाचा.

- स्वर्गात संपत्ती साठवण्याचा काय अर्थ आहे?

ज्या गोष्टी आपल्यासाठी मौल्यवान आहेत त्या आपल्या आयुष्यावर राज्य करतात. लोक आपला खजिना जिथे ठेवतात ते त्यांच्या अंतःकरणात काय आहे हे प्रकट करते.

देवाशी गप्पा मारा: देवाबरोबर एकट्यात वेळ घालवा आणि त्याला आपला खजिना कोठे आहे हे दाखविण्यास सांगा. आपण कशाबद्दल विचार करता आणि आपला वेळ, प्रतिभा आणि पैसा आपण कसा वापरता याचा विचार करा.

दिवस 2

सक्रिय व्हा



तबाटा आव्हान

तबाटा संगीत ऐका. 20 सेकंद पर्वत-गिर्यारोहन करा, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. 20 सेकंद जागेवर धाव घ्या, नंतर 10 सेकंद विश्रांती घ्या. हा क्रम पुन्हा करा. आठ फेऱ्या करा.



<https://youtu.be/AmcrvuWBkpQ>

विश्रांती आणि चर्चा



आपण काय पाहतो

- आपल्या शरीरात डोळ्यांची काय भूमिका असते?

मत्तय [6: 22-23](#) वाचा.

आपण ज्या गोष्टी पाहतो किंवा ज्या गोष्टींचा विचार करतो त्या आपल्या डोळ्यांवर एका पट्टी सारख्या असतात. ते आपण कोठे जात आहोत हे पाहणे अधिक कठीण करतात.

- आपण निरोगी आध्यात्मिक 'डोळे' कसे मिळवू शकतो?

देवाशी गप्पा मारा: प्रार्थना करा की देव आपल्याला निरोगी डोळे मिळविण्यास मदत करेल आणि एक कुटुंब म्हणून आपण अशा गोष्टींकडे पाहू जे आपल्या आयुष्यात अंधाराऐवजी प्रकाश आणतील.

दिवस 3

सक्रिय व्हा



वेगवान चेंडू

एक चेंडू शोधा. प्रत्येकजण एकमेकांकडे चेंडू फेकतो आणि तो पकडण्यासाठी जागेभोवती धावतो. जेव्हा कोणी चेंडू पाडतो तेव्हा त्याने सहा स्क्वाट किंवा तीन बर्पी करणे आवश्यक आहे.



<https://youtu.be/V0R3fyAG5m0>

विश्रांती आणि चर्चा



आपण कोणाची सेवा करतो

- एका गोष्टीबद्दल पूर्णपणे समर्पित असणे म्हणजे काय?

मत्तय [6:24](#) वाचा.

येशू हे स्पष्ट करतो की जर आपण पैशासाठी आणि पैशाने विकत घेतल्या जाणाऱ्या वस्तूसाठी समर्पित असलो तर आपण देवासाठी समर्पित असू शकत नाही.

- देव आणि पैसे दोघांची सेवा करणे अशक्य का आहे?
- आज आपण कोणाची सेवा करीत आहात?

देवाशी गप्पा मारा: ज्या वेळी आपण देवाशी एकनिष्ठ किंवा समर्पित नसता त्या वेळेबद्दल देवाची क्षमा मागा. जर येशू ख्रिस्त आपला प्रभु असेल तर प्रार्थना करा की आपण केवळ त्याचीच सेवा आणि गौरव करावे.

आठवऱ्याचे शब्द

मत्तय [6:19-24](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 6:19-24

“पृथ्वीवर आपल्यासाठी संपत्ती साठवू नका; तेथे कसर व जंग खाऊन नाश करितात, आणि चोर घर फोडून चोरी करितात. तर स्वर्गात आपल्यासाठी संपत्ती साठवा; तेथे कसर व जंग खाऊन नाश करित नाहीत व चोर घरफोडी करित नाहीत व चोरीही करित नाहीत कारण जेथे तुझे धन आहे तेथे तुझे मनहि लागेल. 22 डोळा शरीराचा दिवा आहे; ह्यास्तव तुझा डोळा निर्दोष असला तर तुझे संपूर्ण शरीर प्रकाशमय होईल पण तुझा डोळा सदोष असला तर तुझे संपूर्ण शरीर अंधकारमय होईल. ह्यास्तव तुझ्यातील प्रकाश जर अंधार असला तर तो अंधार केवढा! 24 कोणीही दोन धनांची चाकरी करू शकत नाही, कारण तो एकाचा द्वेष करील व दुसऱ्यावर प्रोती करील; अथवा एकाशी निष्ठेने वागेल व दुसऱ्याला तुच्छ मानील. तुम्ही देवाची आणि धनाची चाकरी करू शकत नाही.”

आरोग्य टीप

चांगले खा.

तयार करण्यासाठी द्रुत आणि बनविण्यास सोपे
असलेल्या पदार्थांसह आपले खाण्याच्या वस्तूंचे कपाट
किंवा फ्रिज भरून ठेवा.



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