

ज्ञानात वाढत जाणे - आठवडा 9

इतरांचे कौतुक करणे!

**family.fit**  
**fast**

आपल्या कौटुंबिक वाढीसाठी 7 मिनिटे.  
फिटनेस.फेथ.फन



[www.family.fit](http://www.family.fit)

# हे खूप सोपे आहे!

7 मिनिटांसाठी कुटुंबला एकत्रित करा:



सक्रिय व्हा  
4 मिनिटे



विश्वांती आणि चर्चा 3  
मिनिटे

दिवस 1	संगीताकडे जा	मत्तय 7:1-5 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 2	कॅनला लाथ मारा	मत्तय 7:1-5 वाचा आणि चर्चा करा
दिवस 3	आम्ही एकत्र उभे राहतो	मत्तय 7:1-5 वाचा आणि चर्चा करा

आपण स्वतः आणि इतरांबद्दल कसा विचार करतो ह्याच्या  
म्हत्वाबद्दल येशू लोकसामुदायाशी बोलत आहे.

हे पवित्र शास्त्रामध्ये मत्तय [7:1-5](#) 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



### संगीताकडे जा

काही आवडते संगीत वाजवा. संगीत संपेपर्यंत या हालचाली पुन्हा करा:

- 10 वेळा जागेवर धावणे
- 5 स्क्वाट्स
- 10 वेळा जागेवर धावणे
- डोक्यावर हात टाळीसह 5 स्क्वाट्स



<https://youtu.be/ATHqkVnm8nE>

### विश्रांती आणि चर्चा



### इतरांचे दोष काढू नका

- आपल्या डोळ्यात काहीतरी गेले किंवा अडकले होते अशा वेळेबद्दल बोला. आपल्याला कसे वाटले? आपण ते स्वतः पाहू शकला का?

### मत्तय 7:1-5 वाचा.

एखाद्याच्या डोळ्यामध्ये असलेले मुसळ पाहणे फार मजेशीर वाटते. ह्याच्यामुळे पाहणे फार कठीण होऊ शकते! हे आव्हानात्मक शब्द आहेत. संदेश काय आहे याबद्दल एकत्र चर्चा करा. आपल्या सर्व कल्पना सामायिक करा.

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकासाठी एक डहाळी शोधा. प्रत्येकजण एका व्यक्तीचा विचार करा ज्याच्या बद्दल लोक चुकीचा दोष काढतात किंवा न्याय करतात. त्यांचा न्याय करण्याऐवजी किंवा त्यांचा दोष काढण्याऐवजी त्यांना चांगल्या प्रकारे ओळखण्यास देवाला आपली मदत करण्यास सांगा. आपल्याला प्रार्थना करण्याची आठवण राहावी यासाठी आपल्या टेबलावर एका कुंडीत डहाळ्या ठेवा.

# दिवस 2

## सक्रिय व्हा



### कॅनला लाथ मारा

जमिनीवर एक वर्तुळ बनवा आणि मध्यभागी रिकामी कॅन ठेवा. एक व्यक्ती कॅनचे रक्षण करतो तर प्रत्येकजण त्यास वर्तुळाबाहेर काढण्याचा प्रयत्न करतो. रक्षण करणाऱ्याचे लक्ष विचलित करण्यासाठी खेळाडू एकत्र काम करू शकतात. आपण टॅग न होता कॅनला लाथ मारल्यास, आपण ती फेरी जिंकाल.



<https://youtu.be/zBmKggqmwW88>

## विश्रांती आणि चर्चा



### प्रथम स्वतः ची तपासणी करा

- अशा वेळेबद्दल बोला जेव्हा आपल्याला असे वाटले की इतरांनी आपल्याबद्दल चुकीचा न्याय केला.

### मत्तय 7:1-5 वाचा.

मुसळ आणि कुसळ ह्या अशा लहान मोठ्या गोष्टी आहेत ज्या आपल्याला स्पष्टपणे पाहण्यापासून थांबवितात आणि म्हणून आपण स्वतःला आणि इतरांना नुकसान पोहोचवितो

- आपल्या देश, समुदाय आणि कुटुंबातील हानी पोहोचविणाऱ्या काही लहान मोठ्या गोष्टींबद्दल एकत्र बोला.

देवाशी गप्पा मारा: प्रत्येकजण आपल्या संभाषणातून प्रार्थना करण्यासाठी एक मोठी किंवा छोटी गोष्ट निवडा. एका व्यक्तीला हे म्हणून प्रार्थनेची सुरुवात करण्यास सांगा "देव असे करण्यास आम्हाला मदत कर ..." आणि कुटुंबातील प्रत्येक सदस्य पुढील जागेत त्यांचा शब्द बोलू शकेल. आमेन सह समाप्त करा.

# दिवस 3

## सक्रिय व्हा



### आम्ही एकत्र उभे राहतो

जमिनीवर जोडीदारासोबत एकमेकांना पाठ टेकवून बसा. आपले हात एकत्र जोडा. आता आपली पाठ टेकली असतांना आणि हात जुडले असतांना उभे रहाण्याचा प्रयत्न करा. एकमेकांना ढकलणे मदत करेल.



<https://youtu.be/Z4y-mt2nFY8>

### विश्रांती आणि चर्चा



### इतरांना मदत करा

- चष्मा असलेल्या एखाद्यास विचारा की जेव्हा त्यांनी पहिल्यांदा चष्मा लावला आणि त्यांना स्पष्टपणे दिसले तेव्हा त्यांना कसे वाटले.

### मत्तय 7:1-5 वाचा.

आपण इतरांना बदलण्यास मदत करावी अशी देवाची इच्छा आहे. आम्ही हे करण्याचा एक उत्तम मार्ग म्हणजे उदाहरणाद्वारे जगणे आहे. आपण उदार असले पाहिजे, लोभी नाही आणि करुणा दाखविली पाहिजे, राग नाही.

- एक कुटुंब म्हणून, आपण उदाहरणाद्वारे जगू शकता अशा मार्गाचा विचार करा. या आठवड्यात करण्यासाठी एक व्यावहारिक कृती निवडा.

देवाशी गप्पा मारा: आपल्या कृती बद्दल एक छोटी प्रार्थना लिहा किंवा चित्र काढा. हे घडविण्यासाठी देवाकडे मदत मागा. आपल्याला वारंवार प्रार्थना करण्याची आठवण करून देण्यासाठी आपली प्रार्थना भिंतीवर लावा.

# आठवऱ्याचे शब्द

मत्तय [7:1-5](#) येथे आपल्याला हे शब्द विनामूल्य ऑनलाइन बायबलमध्ये सापडतील.

पवित्र शास्त्रातील उतारा – मत्तय 7:1-5

“तुमचे दोष काढण्यात येऊ नयेत म्हणून तुम्ही कोणाचे दोष काढू नका. कारण ज्या प्रकारे तुम्ही दोष काढाल त्या प्रकारेच तुमचे दोष काढण्यात येतील आणि ज्या मापाने तुम्ही मापून द्याल त्याच मापाने तुम्हाला मापून देण्यात येईल. तू आपल्या डोळ्यातले मुसळ ध्यानात न आणिता आपल्या भावाच्या डोळ्यातले कुसळ का पाहतोस? अथवा तुझ्या डोळ्यातले कुसळ मला काढू दे असे तू आपल्या भावाला कसे म्हणशील? पाहा, तुझ्या डोळ्यात तर मुसळ आहे. अरे ढोंग्या, पहिल्याने आपल्या डोळ्यातले मुसळ काढून टाक म्हणून आपल्या भावाच्या डोळ्यातले कुसळ काढण्यास तुला स्पष्ट दिसेल.”

## आरोग्य टीप

दररोज पुरेशी झोप घ्या.

मधुमेह आणि हृदयविकार यासारख्या गंभीर  
आरोग्याचा त्रास होण्याचा धोका कमी करण्यास हे  
मदत करू शकते.



# 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](mailto: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.fit

