

People Are Born To Shine!

Mensen Geboren Om Te Schitteren!

Een nieuwsbrief geworteld in het christelijk geloof, gemaakt om iedereen te inspireren en te ondersteunen, ongeacht nationaliteit, ras en religie.



GOEDE DADEN

SAMENVATTING HERDRUKT MET TOESTEMMING

Goede Daden Die Jou Het Meest Raken

*Kunnen kleine daden uit liefde de wereld veranderen?
Lezers van Beliefnet delen hun verhalen.*

In dat moment van grote angst zaten deze mensen bij me en baden ze met mij voor mijn man, mijn kinderen en voor ons ongeboren kindje. Ik dank God voor hen...

Zoals waterrimpels in een vijver, kunnen individuele daden van vriendelijkheid, bij elkaar genomen, wereldveranderende effecten hebben.

Te Hulp Schieten

Op kerstavond 1996 waren we op weg terug naar huis na een avond bij familie. Ik was zwanger van mijn jongste dochter en mijn twee oudere dochters waren toen 9 en 4. Het weer was verschrikkelijk, het sneeuwde hard ... De autos voor ons gleden weg, mijn man probeerde de autos te ontwijken, stapte op de rem en verloor zelf de macht over het stuur. Iemand die met een hogere snelheid uit door de tol kwam raakte onze auto aan de bestuurderskant. We raakten in een slip en botsten tegen de vangrail van de middenberm.

Mijn man was bewusteloos. Mijn oudste dochter staarde blind voor zich uit. Mijn hart stopte bij de gedachte dat ze misschien dood was. Mensen stopten om ons te helpen. Mijn man werd apart van ons naar het ziekenhuis gebracht. Ik wist niet wat er gebeurde en waar ze hem heen brachten. Mijn dochter was in shock. Ik was hysterisch.



In Deze Uitgave

Schermtijd en Slaap Voor Kinderen

Mediagebruik in het uur voorafgaand aan het slapengaan heeft invloed op hoe kinderen slapen.

Gezond Eten Naarmate Je Ouder Wordt

Het is verstandig om gezonde voedingskeuzes te maken - hoe oud je ook bent!!

Onze 'Plastic Obsessie' Beteugelen

Plastic flessen zijn meestal gemaakt van petrochemicaliën die ongeveer 450 jaar nodig hebben om op natuurlijke wijze af te breken.

Geavanceerde Veiligheidsvoorzieningen Voor Uw Auto

Geavanceerde technologie kan u en uw gezin beschermen.

www.najicherfanfoundation.org

VRIENDELIJKHEID ga verder op pagina 2

Het is Vet Om Aardig te Zijn

VRIENDELIJKHEID ga verder vanaf pagina 1

Een familie afkomstig uit het Midden-Oosten stopte hun auto om ons te helpen toen ik me realiseerde dat mijn jongste kind niet bij ons was. In de chaos was iemand anders gestopt, had mijn dochter gepakt en was met haar weggelopen. Ik begon om mijn kind te schreeuwen en de mensen die gestopt waren om ons te helpen renden weg om haar te halen. Ze brachten haar veilig naar me toe en hielden onze handen vast tot een andere ambulance ons kon komen halen.

In dat moment van grote angst zaten deze mensen bij me en baden ze met mij voor mijn man, mijn kinderen en voor ons ongeboren kindje. Ik dank God voor hen. Ik denk vaak aan hen en zou willen dat ik hen ooit nog eens zou kunnen zien, zodat ik hen fatsoenlijk kan bedanken.

--Estelle

Net Iets Verder Gaan

Op zekere dag was een client van ons in tranen omdat het riempje van haar beenbeugel was gebroken. Haar grote angst is vallen en de beugel zat nu niet vast genoeg om een val te voorkomen. Ik heb verschillende telefoontjes gepleegd, maar het lukte me niet de brace voor het te laten repareren of vervangen. Ik overlegde met een medewerker wat we konden doen. Deze collega had zelf had zelf veel persoonlijke en medische problemen gehad en de week was erg stressvol voor haar geweest. Maar toen ik haar het dilemma van onze client voorlegde straalde ze ineens grote rust uit en bedacht ze hoe we de client zouden kunnen helpen.. Wat ik daarna zag, was ronduit mooi.

Deze werknemer, die met slechts één hand was geboren, zette de naaimachine klaar en binnen een uur had zij een stevige riem aan de beugel bevestigd. Ik zag haar draden door de naald voeren, materialen knippen, de de riem vastzetten en de beugel plaatsen: het was echt een werk van liefde. Deze medewerker begrijpt maar al te goed hoe het is om met een handicap te leven. Ze had kunnen zeggen dat we het volgende week wel zouden maken, maar ze vergat haar eigen problemen en hielp de client.

Ik was getuige van een onzelfzuchtige daad en oprechte vriendelijkheid. We voelden ons allemaal gezegend die dag en deze cliënt ging naar huis in de wetenschap dat ze niet alleen is, maar

deel uitmaakt van een gemeenschap die om haar geeft.

--Joyce Bennett

Luisteren Naar Elkaars Verhalen

De verdraagzaamheid, liefde en vriendelijkheid die ik de afgelopen zes jaar van mijn leven voortdurend heb gezien en ontvangen, komt uit een vreemde hoek. Ik vond deze plek toen ik op het punt stond zelfmoord te plegen; Ik haatte mezelf, mijn leven en de hele mensheid. Ik dacht dat er nergens ter wereld liefde te vinden was. Ik ging een kamer vol vreemden binnen en luisterde naar hun verhalen. Ik ben steeds weer verbaasd over de vriendschap die ik ontvang van mensen die ik maar net heb ontmoet. Ik vond hoop op een beter leven. Deze geweldige mensen hielden van mij tot ik leerde van mijzelf te houden. Enkel van deze vreemdelingen zijn mijn beste vrienden geworden.

Ik ben niet de enige die deze ontdekking heeft gedaan. Elke dag komen, op duizenden en duizenden locaties ter wereld, mensen samen om elkaar te helpen. Er zijn advocaten, serveersters, doktoren en conciërges. Er zijn katholieken, baptisten, boeddhisten en agnostici. Er zijn geen contributies of lidmaatschapsgelden.. Geen politieke of religieuze voorkeuren. Iedereen wordt met open armen ontvangen.

Deze vriendelijkheid, liefde en generositeit is beschikbaar voor iedereen die ernaar op zoek is. Ik heb het gevonden via een Twaalf Stappenprogramma.

--Stephanie

Bron: beliefnet.com

Beken je zonden
aan elkaar.
En bid voor elkaar
Zodat je
Weer heel kunt
worden.
Het gebed van een
rechtschapen mens
Is krachtig en
effectief.

~ Jakobus 5:16

Gebeds Hoek

Gebruik Van Media Voor Het Slapengaan Wordt in Verband Gebracht Met Slechter Slapen Bij Kinderen Die Hun Gedrag Zelf Niet in De Hand Hebben

Volgens een onderzoek van de afdeling Psychologie van de universiteit van de staat Arizona heeft het gebruik van media in het uur voorafgaand aan het slapengaan invloed op hoe kinderen slapen. Vooral kinderen die zelf hun gedrag niet in de hand hebben. Frequent mediagebruik voor het slapengaan voorspelde voor deze kinderen latere bedtijden en minder slaap.

Onder kinderen die dezelfde hoeveelheid media gebruikten in het uur voordat ze naar bed gingen, vond de studie verschillen die werden verklaard door een persoonlijkheidskenmerk dat zelfregulatie wordt genoemd. Kinderen die hierin laag scoren, zijn degenen die moeite hebben om te wachten met het uitpakken van een cadeautje of die snel afgeleid zijn. Er was een sterk verband tussen mediagebruik in het uur voordat een kind naar bed ging, wanneer het gingen slapen en hoe lang het sliep. Mediagebruik voor het slapengaan had geen verband met de slaap van kinderen die hoog scoorden op het gebied van zelfregulatie.

Het onderzoeksteam volgde een week lang 547 kinderen in de leeftijd van 7-9 jaar. De deelnemersgroep bestond uit kinderen met diverse

sociaaleconomisch achtergronden en wonend zowel in steden als op het platteland. De ouders hielden dagelijks dagboeken bij waarin het mediagebruik en het slaappatroon van de kinderen werd bijgehouden. Ze vulden ook een enquête in waarin werd gevraagd naar het temperament van hun kind, inclusief het vermogen om hun gedrag zelf te reguleren. De hele week droegen de kinderen speciale polshorloges, actigrafen genaamd, die hun bewegingen en omgevingslicht vastlegden. De actigraph-gegevens gaven het onderzoeksteam gedetailleerde informatie over wanneer en hoe lang de kinderen sliepen.

De kinderen sliepen gemiddeld 8 uur per nacht en gebruikten gemiddeld 5 nachten voor het slapen gaan media. Kinderen die tijdens de schoolweek geen media gebruikten voor het slapen gaan sliepen 23 minuten langer en gingen 34 minuten eerder naar bed dan de kinderen die wel media gebruikten voor het slapen gaan.

Mediagebruik werd over het algemeen geassocieerd met een kortere slaapduur, maar dit effect was het meest uitgesproken bij kinderen met slechte zelfregulatie. De impact van media op slaap was ook een gemiddelde, wat betekent dat het een afspiegeling is van het mediagebruik als gewoonte in plaats van af en toe laat op blijven om een film te kijken.

Kinderen met slechte zelfregulatie kunnen moeite hebben om hun aandacht te verleggen van het kijken naar media voordat ze naar bed gaan, naar rustig worden en in slaap vallen. Maar omdat zelfregulatie een persoonlijkheidskenmerk is, is het moeilijker te veranderen.

In plaats dat ouders zich afvragen hoe ze hun kind kunnen helpen hun gedrag beter te reguleren, kunnen ze beter focussen op het maken van vastere schemas voor slaap en gebruik van media.

Source: sciencedaily.com

Voor sommige kinderen betekent schermtijd voor het slapen gaan minder slaap



Kiezen Voor Gezond Eten Naarmate Je Ouder Wordt

Het is verstandig om gezonde voedingskeuzes te maken - hoe oud je ook bent! Je lichaam verandert wanneer je 60, 70, 80 bent en daarna. Voedsel levert voedingsstoffen die je nodig hebt naarmate je ouder wordt. Gebruik de volgende tips bij het kiezen van eten en drinken voor een betere gezondheid in elke levensfase.

DRINK VEEL

Naarmate je ouder wordt, kunt je een deel van je 'dorstgevoel' verliezen. Drink vaak water, vetarme of vetvrije melk of puur sap om gehydrateerd te blijven. Sap helpt je ook om gehydrateerd te blijven. Beperk dranken met veel toegevoegde suikers of zout.

MAAK ETEN EEN SOCIALE GEBEURTENIS

Maaltijden zijn leuker wanneer je ze deelt met anderen. Nodig een vriend uit voor het eten of doe mee aan een potluck dinner. Een buurtcentrum of eiedt wellicht gemeenschappelijke maaltijden aan. Er zijn veel manieren om het nuttigen van maaltijden aangenaam te maken.

PLAN GEZONDE MAALTIJDEN

Vraag advies over wat je moet eten, hoeveel je moet eten en welke voedingsmiddelen je moet kiezen. Zoek slimme en verstandige manieren om smakelijke gerechten te kiezen en te bereiden zodat je de voedingsstoffen binnen krijgt die je nodig hebt.

WEET HOEVEEL TE ETEN

Ontdek hoeveel je moet eten, zodat je de grootte van de portie kunt bepalen. Vraag wanneer je uit eten gaat om een 'doggiebag', zodat je een deel van de maaltijd later kunt eten. Een restaurant maaltijd is misschien wel genoeg voor twee of meer maaltijden.

WISSEL DE GROENTEN AF

Kies voor een verscheidenheid aan groenten qua kleur, textuur en smaak. De meeste groenten zijn een caloriearme bron van voedingsstoffen en een goede bron van vezels.

EET VOOR JE TANDEN EN TANDVLEES

Veel mensen merken dat hun tanden en



tandvlees veranderen naarmate ze ouder worden. Mensen met gebitsproblemen vinden het soms moeilijk om op fruit, groenten of vlees te kauwen. Zorg dat je de benodigde voedingsstoffen niet mist! Het eten van zachter voedsel kan helpen.

GEBRUIK KRUIDEN EN SPECERIJEN

Naarmate u ouder wordt kunnen levensmiddelen hun smaak verliezen. Wanneer favoriete gerechten anders smaken ligt het misschien niet aan de kok! Misschien is je reuk veranderd of je smaakzin of beide. Ook medicijnen kunnen de smaak van eten veranderen. Maak je eten smakelijker met kruiden en specerijen.

KIES VOOR VEILIG

Neem geen risico met je gezondheid. Een voedselgerelateerde ziekte kan levensbedreigend zijn voor een ouder persoon. Gooi voedsel weg dat misschien niet veilig is. Vermijd bepaalde voedingsmiddelen die altijd riskant zijn voor een oudere persoon, zoals ongepasteuriseerde zuivelproducten.

LEES HET LABEL MET FEITEN OVER VOEDING

Maak de juiste keuzes bij het kopen van eten. Zorg dat je weet welke voedingsstoffen belangrijk zijn en wees op de hoogte van calorieën, vetten, zout, enz.

VRAAG JE ARTS NAAR VITAMINEN OF SUPPLEMENTEN

Voedsel is de beste manier om voedingsstoffen binnen te krijgen die u nodig heeft. Mocht je vitamines of andere pillen of poeders met kruiden en mineralen, de zgn voedsel supplementen nodig hebben vraag dat dan aan je huisarts.

Bron: nia.nih.gov

Onze Obsessie Met Plastic (En Hoe Deze Te Beteugelen)



Onze samenleving is verbonden aan plastic. Kijk eens om je heen. Er staat waarschijnlijk een verpakking met een schoonmaakmiddel of een plastic bewaarbakje. Ongeacht het product, we kunnen niet ontsnappen aan het gebruik van plastic. En laten we eerlijk zijn, dat zal nog heel lang het geval zijn. Plastic flessen zijn meestal gemaakt van petrochemicaliën die ca 450 jaar nodig hebben om op natuurlijke wijze af te breken. Onze huishoudens kunnen de helheid plastic niet langer aan met als gevolg dat het synthetische materiaal in onze oceanen en ecosystemen terecht is gekomen. Ondanks onze inspanningen komt slechts 9 procent van de materialen die bestemd zijn voor recycling ook inderdaad daar terecht, terwijl de rest op een vuilnisbelt belandt. En hoewel het waar is dat sommige van deze kunststoffen uiteindelijk worden gerecycled, gebeurt dat over het algemeen niet. In feite is de Great Pacific Garbage Patch, een drijvend kluster van microplastics, een van de vele drijvende eilanden in de oceanen van onze planeet.

Maar ..., we staan niet machteloos. Veel landen over de hele wereld nemen maatregelen om te bezuinigen op plastic voor eenmalig gebruik door het invoeren van wetten en het toepassen van recyclingsystemen die onze samenleving ten goede komen. In 2016 nam Frankrijk een baanbrekend besluit in toen het als eerste land ter wereld het gebruik van plastic serviesgoed verbood. Afbreekbare alternatieven (sommige eetbaar) zullen daarvoor in de plaats komen. Noorwegen heeft een recyclingsstelsel ingevoerd, waarbij consumenten statiegeld betalen op elke gekochte plastic fles, en waarbij bij invoer in een recyclingapparaat het statiegeld wordt teruggegeven. Engeland zou ook met het idee spelen.

Bewustzijn en alarmerende statistieken hebben zelfs degenen die niet zo 'groen denken' ertoe aangezet om naar alternatieven te zoeken voor onze verslaving aan plastic. Focus op biologisch afbreekbare kunststoffen. Biologisch afbreekbaar plastic wordt geproduceerd om zo het plastic sneller te laten afbreken. Het is goed te vermelden dat biologisch afbreekbaar plastic niet noodzakelijkerwijs betekent dat het van biologisch materiaal is gemaakt. Vaak worden dit soort kunststoffen geproduceerd met een zekere hoeveelheid olie, net als conventioneel plastic. Het grote verschil tussen de twee is het afbraakproces, waarbij micro-organismen een rol spelen. Het milieu en erosie zijn sleutelcomponenten in het afbraakproces van biologisch afbreekbare materialen en lijken daarom een veel aantrekkelijkere groene optie.

WAT IS DE BESTE OPLOSSING?

Plastic, of het nu op stortplaatsen wordt gedumpt of verbrand, is erg slecht voor het milieu. Daarom moet de nadruk liggen op het gebruik van alternatieven voor conventioneel plastic. Biologisch afbreekbaar in zijn ware vorm is de beste oplossing. Bewustwording creëren door middel van de juiste recyclingprogramma's (programma's die biologisch afbreekbare materialen daadwerkelijk naar hun 'laatste rustplaats' brengen) is zeker een belangrijk onderdeel. Consumenten hebben tegenwoordig veel meer koopkracht. Door bedrijven waar ze aan gehecht zijn aan te spreken op hun duurzaamheidsplan kan ook een enorme verandering teweeg gebracht worden in onze afhankelijkheid van plastic.

Bron: gogreen.org

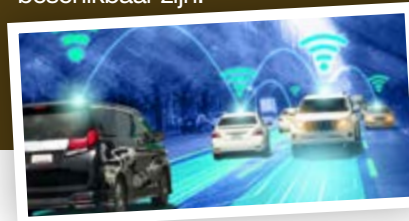
VERKEERSVEILIGHEID

Electronische Beschermengelen: Geavanceerde Veiligheidsvoorzieningen voor Uw Auto

Deskundigen zijn het erover eens dat je eerste en beste verdedigingslinie tijdens het rijden is alert te zijn en je bewust te zijn van je omgeving. Maar in werkelijkheid, wanneer je afgeleid kunt worden of het weer tegen zit, is het goed een back-up achter de hand te hebben.

Gelukkig hebben autofabrikanten hard gewerkt aan de allernieuwste technologie die jou en je gezin kan beschermen. Beschouw ze als een elektronische beschermengel.

Hier is een lijst met de meest geavanceerde veiligheidsvoorzieningen die momenteel op de weg beschikbaar zijn.



Bron: beliefnet.com

SAMENVATTING HERDRUKT MET TOESTEMMING

WAARSCHUWING & PREVENTIE VAN BAANWISSELING

Heb je ooit eens in je auto geprobeerd iets te pakken om vervolgens tot de ontdekking te komen dat je van je rijstrook was afgeweken? Dit waarschuwingssysteem maakt gebruik van een camera die de rijstrookmarkeringen in de gaten houdt. Wanneer je teveel afwijkt van de rechte baan zonder je richtingaanwijzer te gebruiken of zonder met opzet aan het stuur te trekken zal dit systeem je een waarschuwing geven.

DETECTIE EN PREVENTIE VAN DE BLINDE VLEK

Wat je niet kunt zien kun je ook niet vermijden. BLIND SPOT DETECTION systemen gebruiken sensors die autos waarnemen die zich in je blinde hoek bevinden of die je heel snel naderen. Het alarm bestaat doorgaans uit een lampje dat gaat branden op of dichtbij de zijspiegels.

BEPERKING VAN BOTSINGEN

Systemen voor het beperken van botsingen gebruiken een combinatie van camera's, lasers en radar om obstakels op te sporen. Wanneer er een aanrijding dreigt te komen, waarschuwt het systeem de bestuurder. En wanneer de bestuurder niet reageert op de waarschuwing, kunnen sommige systemen zelfs de remmen activeren om het ongeval te vermijden of om de ernst van de aanrijding op zijn minst te minimaliseren. Systemen voor het beperken van botsingen zijn echter niet onfeilbaar. Het duurt even voordat de sensoren nieuwe obstakels detecteren en soms kan regen of sneeuw de sensoren verstoren en het systeem tijdelijk uitschakelen.

WAARSCHUWING BIJ SLAPERIGHEID

Veel dodelijke ongevallen worden veroorzaakt door chauffeurs die achter het stuur in slaap vallen. Wanneer een auto met hoge snelheid

de stoep af rijdt is de kans groot dat de auto kantelt. Wanneer je je slaperig voelt, kunt je het best stoppen en de rust nemen die je lichaam nodig heeft. Om je te helpen beseffen wanneer het genoeg is geweest hebben enkele autofabrikanten een systeem ontwikkeld dat de bestuurder alarmeert wanneer hij/zij slaperig wordt.

ELEKTRONISCHE STABILITEITSREGELING

ES systemen gebruiken verscheidene sensoren die vergelijken waar de bestuurder wil dat het voertuig heen gaat en waar het voertuig daadwerkelijk heen gaat. Wanneer het voertuig weg dreigt te slippen grijpt het ESC-systeem in en activeert voorzichtig een of meer remmen om het slippen te beïnvloeden en het voertuig onder controle te krijgen.

NACHTZICHT

Wanneer je ooit 'snachts over een verlaten weg hebt gereden weet je dat er plotseling verrassingen kunnen opduiken in het licht van je koplampen en wel wanneer je het het minst verwacht. Sommige autos hebben nachtzichtsystemen, vergelijkbaar met wat het leger gebruikt voor nachtelijke gevechtmissies. Deze apparaten gebruiken een infraroodcamera waarmee je ver vooruit op de weg kunt kijken en grote objecten duidelijk kunt zien. Veel van deze systemen kunnen zelfs menselijke vormen detecteren zodat je een nachtelijke wandelaar of fietser tijdig waarneemt en kunt ontwijken.

MIJN SLEUTEL

Dit systeem is bedoeld om tienerchauffeurs te beschermen en je kunt ermee afzonderlijke sleutels toewijzen aan elke bestuurder in je huishouden. Elke sleutel kan worden gecodeerd om specifieke rijbeperkingen af te dwingen. Wanneer je wil voorkomen dat je teenage zoon of dochter te snel rijdt of afgeleid wordt kun je een maximum snelheid

voorprogrammeren of een maximum volume voor het audio systeem instellen.

GROOT LICHT

De meeste mensen zeggen dat ze vergeten hun grootlicht in te schakelen of dat ze bang zijn dat ze andere bestuurders verblinden. Wat de reden ook mag zijn, in sommige situaties kan het heel gevaarlijk zijn alleen op je dimlicht te vertrouwen omdat je dan niet genoeg tijd hebt om obstakels te zien en daarop te reageren. Een nieuw veiligheidssysteem kan het grootlicht automatisch inschakelen als de omstandigheden het toelaten. Het maakt gebruik van een speciale camera die de koplampen en remlichten van andere voertuigen detecteert, zodat je optimaal zicht hebt zonder dat je je zorgen hoeft te maken of je andere automobilisten verblindt.

VOETGANGERSDETECTIE

Voetgangers zijn altijd al erg moeilijk te detecteren met radar of laser, dus de nieuwste technologie maakt gebruik van een camera die 'rondkijkt'; zoals een menselijke bestuurder dat zou doen. Het systeem maakt gebruik van speciale software om voetgangers te identificeren op basis van vorm en bewegingen en deze vervolgens bij te houden tot de auto passeert.

VEILIGHEID DOOR GEBRUIK VAN GEZOND VERSTAND

Het belangrijkste is dat uw banden voldoende profiel hebben en de juiste spanning hebben. Zorg ervoor dat uw zijspiegels goed zijn afgesteld. Ten slotte is het belangrijk om te onthouden dat jij, de bestuurder, de belangrijkste veiligheidsuitrusting in de auto bent. Beperk afleiding tot een minimum en doe je best om alert te blijven en bewust van je omgeving.

De Favoriet

Zoals ik jullie heb lief gehad, zo moeten jullie elkaar liefhebben.

Johannes 13:34

De broer van mijn man woont ongeveer 1200 kilometer verderop in de bergen van Colorado. Ondanks de afstand is en zijn grote hart. Zolang ik me kan herinneren, maken zijn broers en zussen al goedgehartige grapjes over zijn status van favoriet in de ogen van hun moeder. Enkele jaren geleden gaven ze hem zelfs een T-shirt met de woorden: "Ik ben mama's favoriet." Hoewel we allemaal genoten van grappen van onze broers en zussen is echte voorkeur niet iets om grappen over te maken.

In Genesis 37 lezen we over Jacob die zijn zoon Jozef een sierlijke jas gaf –een aanwijzing voor zijn andere kinderen dat Jozef speciaal was (vs. 3). Zonder een vleugje subtiliteit was de boodschap die de jas afgaf: "Joseph is mijn favoriete zoon."

Voorkeur tonen kan in een gezin verlamdend werken. Jacob's moeder, Rebekka, had aan hem de voorkeur gegeven boven haar zoon Esau, wat leidde tot een conflict tussen de twee broers (25:28). Deze fout herhaalde zich toen Jacob aan zijn vrouw Rachel (de moeder van Jozef) de voorkeur gaf boven zijn vrouw Leah, wat onenigheid en hartzeer veroorzaakte (29: 30–31). Dit patroon was ongetwijfeld de ongezonde basis voor Jozefs broers om hun jongere broer te verachten, zelfs om zijn moord te beramen (37:18).

Als het om relaties gaat, vinden we het soms lastig om objectief te zijn. Maar ons doel moet zijn om iedereen in ons leven zonder voorkeur te behandelen en lief te hebben zoals onze Vader van ons houdt (Johannes 13:34).

—Cindy Hess Kasper
Bron: odeb.org



OVERDENK & BID

Wanneer heb je het ervaren Wanneer heb je moeite gehad met het vertoon van voorkeur? Hoe helpt God je om iedereen gelijk te behandelen?

Lieve God, help mij, wanneer ik met anderen omga, te voorkomen dat ik ongezonde voorkeuren toon. Help me anderen te zien zoals U dat doet en iedereen eerlijk en zonder voorkeur te behandelen.

Gaat u Het Werk Van NCF voortzetten?

De Naji Cherfan Stichting werd opgericht na het overlijden van Naji Cherfan. Ons hoofddoel is God te prijzen door middel van vrijwilligerswerk.

De stichting streeft ernaar levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren, zowel van gezondemensen als van mensen met gezondheidsproblemen, of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz..

Wanneer u het werk dat NCF verricht mooi vindt en wil deelnemen in de werkzaamheden, nodigen we je uit om lid te worden van ons bestuur. Het doel is om onze bezieling te delen met de mensen in uw land. Bel voor meer informatie op +961 (0) 4 522221, of email naar

info@najicherfanfoundation.org

Uitspraken!

“Genade is een kracht die binnenkomt en een moment omzet naar iets beters.”

—Caroline Myss

Hoe Ik Me Naji Herinner...

Samenvatting uit *Virtueel geduld*



Hoofdstuk III (1999-2006)

Virtuele notities

1. Ontkenning. Ik leefde en leef nog steeds gedeeltelijk in ontkenning. Ik ben eindelijk tot het besef gekomen dat ik enkele feiten in het leven heb moeten accepteren. Niemand is perfect. Dit is een feit dat ik niet accepteerde. Misschien realiseer ik me nu pas hoe diep en pijnlijk het was om over mijn ongeluk heen te komen. Zou ik dezelfde persoon hebben kunnen zijn die ik nu ben zonder dit? Tijd. De tijd is gekomen om ontkenning opzij te zetten en me aan te passen aan mijn leven.
2. Ik heb geleerd om goeie principes op te bouwen en ernaar te handelen en dat als je ergens in gelooft, je moet weten waarom je gelooft.
3. Een sterke wil en geloof hebben me tijdens mijn herstel geleid.
4. Ik moet mezelf beschermen tegen enkele van mijn gedachten. Toen ik een kind was, gebruikte ik een analogie om een positief resultaat te krijgen door twee negatieven te vermenigvuldigen. Nu begrijp ik dat ik, als ik positief reageer op iets negatiefs, ik positieve energie zal creëren.
5. Alleen degenen die een soortgelijke traumatische ervaring hebben gehad als ik, kunnen begrijpen wat ik doormaak.
6. Een probleem waar ik na negen jaar therapie en hard werken voor sta, is dat mijn obsessieve gedachten mij beheersen. Al heb ik zoveel bereikt, ik moet begrijpen dat er nog veel meer te bereiken is. Elke ervaring geeft me een sleutel om een andere deur te openen naar alle gebieden van mijn leven. Deze sleutels moeten zorgvuldig worden gebruikt, niet misbruikt.
7. We hebben allemaal het potentieel om met liefde voorwaarts te gaan. Ik werd aangemoedigd om een hoog zelfbeeld te hebben en ik leerde dat volwassenheid voortkomt uit ervaring.
8. We hechten zoveel belang aan onszelf en aan dingen die we hebben. Het is niet altijd een zonnige dag. Soms moeten we de natuur imiteren. Niemand is perfect.
9. We zullen altijd misverstanden hebben. Ik heb een positieve instelling en kijk naar de positieve kant van het leven door lief te hebben, te werken en te spelen.
10. In dit leven worden we met niets geboren en als we sterven, vertrekken we met niets. We beheren onze eigen ruimte en hoe we besluiten dit leven te leiden.
11. Mensen komen met een reden in je leven. Als het de bedoeling is dat mensen samen zijn, verenigt ware liefde hen zijn, verenigt ware liefde hen en God zegent hen.
12. Vrees niet. Sluit de deur voor de stroom van angst en laat het achter je.

Sluit je bij ons aan voor dagelijks nieuws en inspirerende berichten! Like onze Facebook-pagina!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine is een elektronische nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van *People is Born to Shine* is de aandacht van onze lezers te vestigen op gezondheidsproblemen en ziektepreventie en hen te inspireren t een zinvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op christelijke waarden. Deze nieuwsbrief is bedoeld voor mensen van alle leeftijden, gezonde mensen, mensen met gezondheidsproblemen en mensen met hersenletsel van welke aard dan ook, die het gevolg zijn van een ongeluk, een beroerte, enz.

De inhoud van de nieuwsbrief wordt met zorg geselecteerd uit betrouwbare bronnen om positief nieuws te brengen over gezondheid en spiritueel welzijn ... *De Naji Cherfan Foundation* neemt echter geen verantwoordelijkheid voor onnauwkeurige informatie. De NCF wil graag het toegewijde werk van haar vrijwilligers erkennen, vooral mr. Kamal Rahal, mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassiss, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid en alle vrijwilligers die NCF ondersteunen bij het verspreiden van het woord van Jezus via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen, enz.

Deze uitgave is beschikbaar in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Spaans, Portugees en Duits. Het management en het personeel van de NCF zijn erg dankbaar voor de inspanningen van de redacteuren die op vrijwillige basis de nieuwsbrief vertalen in verschillende talen en / of bewerken, namelijk, Isabelle Boghossian voor de Griekse taal, Cristina Buttler voor de Portugese taal, Myriam Salibi voor de Franse taal en Rita Abou Jaoudi als recensent, professor Lydia en ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse taal, Heike Mayer voor de Duitse taal, Roly Lakeman voor het Nederlands, Lina Rizkallah en Rita Abou Jaoude voor de Arabische taal.

Meld je voor GRATIS abonnementen aan op onze website: www.najicherfanfoundation.org of bel ons op +961 (0) 4 522 221. ALLES op onze website kan GRATIS worden gedownload.

Uitgever: CCM Group; Editorial Consultants: George en Sana Cherfan en Kelley Nemitz ; Recensent: Sana Cherfan; Redacteur van de Engelse taal: Kelley Nemitz, Layout: Art Department, CCM International, Greece & Rita Abou Jaoude, Lebanon.

© 2020 door *The Naji Cherfan Foundation*. Alle rechten inclusief publicatie en distributie zijn gereserveerd.