

People Are Born To Shine!

Les gens sont nés pour briller!

Un bulletin d'information enraciné dans la foi chrétienne créé pour inspirer et soutenir toutes les personnes, sans distinction de nationalité, de race ou de religion.



ACTES DE BONTÉ

EXTRAITS RÉIMPRIMÉS AVEC AUTORISATION

Vos Actes de Bonté Préférés

Est-ce que ces petits actes de bonté peuvent-ils changer le monde? Les utilisateurs de Beliefnet partagent leurs histoires.

Comme des ondulations tournant vers l'extérieur d'un étang, ces actes de bonté individuels, assemblés, peuvent influencer sur le changement du monde.

Dans notre moment de terreur, ces personnes aimables se sont assises et ont prié avec moi pour mon mari, pour mes enfants et pour mon bébé à naître. Je remercie Dieu pour eux.

Venir à la rescousse

Le soir de Noël 1996, nous quitions mon cousin pour retourner chez nous. J'étais enceinte de ma plus jeune fille et mes deux filles aînées à l'époque avaient 9 et 4 ans. Le temps était terrible, la neige tombait vite et épaisse... Les voitures hors de contrôle devant nous dérapaient, mon mari essayant d'éviter de presser sur les freins et perdait contrôle également. Quelqu'un sortant de la cabine de péage à une vitesse plus élevée se jeta sur le côté conducteur de la voiture. Nous perdîmes le contrôle pour nous écraser sur le diviseur de l'autoroute.

Mon mari était inconscient. Ma fille aînée regardait juste aveuglément devant elle. Mon cœur s'arrêta une seconde à l'idée qu'elle était peut-être morte. Les gens se sont arrêtés pour nous aider. Mon mari a été emmené à l'hôpital séparément de nous. Je ne savais pas ce qui s'était passé ni où ils l'emmenaient. Ma fille était sous le choc. J'étais hystérique.

Une famille d'origine moyen-orientale s'est arrêtée pour nous aider, lorsque je réalisai que mon plus jeune enfant n'était pas avec nous. Dans le chaos, quelqu'un d'autre s'était arrêté et avait pris ma fille et était parti avec elle. J'ai commencé à crier pour mon bébé et les gens qui s'étaient arrêtés pour nous



Dans Ce Numéro

Le Temps d'écran permis et le sommeil pour les enfants

L'utilisation des médias dans l'heure précédant le coucher a un impact sur le sommeil des enfants.

Manger sainement en vieillissant

Faire des choix alimentaires sains est une chose intelligente à faire, quel que soit votre âge!

Réduire notre obsession plastique

Les bouteilles en plastique sont généralement constituées de produits pétrochimiques qui mettent environ 450 ans à se décomposer naturellement!

Fonctions de sécurité avancées pour votre voiture

Une technologie de pointe peut vous protéger, vous et votre famille.

www.najicherfanfoundation.org

BONTÉ continue sur page 2

C'est Cool d'Être Gentil

BONTÉ continuité de la page 1

aider ont couru la chercher. Ils l'emmenèrent à moi en toute sécurité en nous tenant la main jusqu'à ce qu'une autre ambulance puisse venir nous chercher.

Dans notre moment de terreur, ces personnes aimables se sont assises et ont prié avec moi pour mon mari, pour mes enfants et pour mon bébé à naître. Je remercie Dieu pour eux. J'y pense souvent et j'aimerais pouvoir les revoir un jour afin de pouvoir les remercier correctement.

--Estelle

Aller plus loin

Un vendredi, une de nos clientes était en larmes parce que la sangle qui retenait son orthèse de jambe s'était cassée. Sa grande peur est de tomber et l'attelle n'était pas suffisamment sécurisée pour empêcher une chute. J'ai passé plusieurs appels mais je ne pu faire réparer ou remplacer le corset à temps pour le week-end. J'ai consulté un autre employé pour voir ce que nous pouvions faire. Cette employée avait traversé de nombreux problèmes personnels et médicaux et la semaine fut très stressante pour elle. Mais lorsque j'expliquai le dilemme de notre client, cet employé déploya un sentiment de calme et conçut un plan pour aider notre cliente. Ce dont j'ai témoigné par la suite était tout simplement magnifique.

Cette employée, qui est née avec une seule main, procéda à la préparation de la machine à coudre et dans l'heure qui suivit, avait fixé l'attelle avec une sangle très sécurisée. La regarder enfilet les aiguilles, couper les matériaux et positionner l'attelle était vraiment un travail d'amour. Cette employée ne comprend que trop bien ce que c'est que de vivre avec un handicap. Elle aurait pu dire que nous nous en occuperions la semaine prochaine, mais elle oublia ses propres problèmes pour s'occuper de cette cliente.

J'ai été témoin d'un acte altruiste et d'une vraie gentillesse. Nous nous sommes tous sentis bénis ce jour-là et cette cliente est rentrée chez elle en sachant qu'elle n'est pas seule, mais qu'elle fait partie d'une famille qui prend soin d'elle.

--Joyce Bennett

Écouter les histoires des autres

La tolérance, l'amour et la gentillesse dont j'ai été témoin et reçu de façon continue au cours des six dernières années de ma vie sont venus de l'endroit le plus étrange. J'ai trouvé cet endroit alors que j'étais au bord du suicide; Je me détestais, la vie et toute la race humaine. Je pensais qu'il n'y avait aucune bonté aimante nulle part dans le monde. Je suis entrée dans une pièce remplie d'étrangers et j'ai écouté leurs histoires. Je suis toujours étonnée par la générosité que je reçois des personnes que je viens de rencontrer là-bas. J'ai trouvé l'espoir d'une vie meilleure. Ces gens merveilleux m'aimaient jusqu'à ce que j'apprenne à m'aimer moi-même. Quelques-uns de ces étrangers sont devenus mes amis les plus proches.

Je ne suis pas unique dans ma découverte. Chaque jour, dans des milliers et des milliers d'endroits à travers le monde, les gens se rassemblent pour s'entraider. Il y a des avocats, des serveuses, des médecins et des concierges. Il y a des Catholiques, des Baptistes, des Bouddhistes et des agnostiques. Il n'y a pas de cotisation ni de frais d'adhésion.

Aucune affiliation politique ou religieuse. Chaque personne est accueillie à bras et à cœur ouverts.

Cette gentillesse, cet amour, cette générosité sont à la disposition de tous ceux qui la recherchent. Je l'ai trouvée grâce à un programme en douze étapes.

--Stephanie

Source: beliefnet.com

Confessez-vous
vos péchés
l'un à l'autre
Et priez l'un pour
l'autre Pour que
vous soyez guéris.
La prière d'un
homme juste est
puissante
et efficace.

~ Jacques 5:16

Coin De Prière

L'usage des Médias au Coucher Est Liée À Moins de Sommeil Chez les Enfants qui Luttent Pour Autoréguler Leur Comportement

Selon une étude du département de psychologie de l'Arizona State University, l'utilisation des médias dans l'heure précédant le coucher a un impact sur la façon dont les enfants dorment, en particulier les enfants qui ont du mal à autoréguler leur comportement. L'utilisation fréquente des médias avant le coucher chez ces enfants prédit des heures de coucher plus tardives et moins de sommeil.

Parmi les enfants qui ont utilisé la même durée de médias dans l'heure précédant le coucher, l'étude a révélé des différences expliquées par une caractéristique de la personnalité appelée contrôle par l'effort. Les enfants qui obtiennent un faible score aux mesures de contrôle par l'effort sont ceux qui ont du mal à attendre pour débiter un cadeau ou qui sont facilement distraits. Il y avait une forte association entre l'utilisation des médias dans l'heure précédant le coucher et le moment où ces enfants se sont endormis et combien de temps ils ont dormi. L'utilisation des médias avant le coucher n'était pas associée au sommeil des enfants qui ont obtenu un score élevé sur les mesures de contrôle par l'effort.

L'équipe de recherche a passé une semaine à suivre 547 enfants, âgés de 7

à 9 ans. Le groupe de participants était diversifié sur le plan socio-économique et vivait dans des zones rurales et urbaines. Les parents tenaient des journaux quotidiens pour noter l'utilisation des médias par les enfants et leurs habitudes de sommeil. Ils ont également répondu à une enquête sur le tempérament de leurs enfants, y compris leur capacité d'auto réguler leur comportement. Pendant toute la semaine, les enfants ont porté des montres-bracelets spécialisées appelées actigraphes pour suivre leurs mouvements ainsi que la lumière ambiante. Les données d'actigraphie ont fourni à l'équipe de recherche des informations détaillées sur le moment et la durée du sommeil des enfants.

Les enfants ont dormi en moyenne 8 heures par nuit et ont utilisé des médias avant de se coucher pendant 5 nuits en moyenne au cours de la semaine d'étude. Les enfants qui n'ont pas utilisé de médias avant de se coucher pendant la semaine de l'étude ont dormi 23 minutes de plus et se sont couchés 34 minutes plus tôt que les enfants qui ont utilisé les médias la plupart des nuits pendant la semaine de l'étude.

L'utilisation des médias était généralement associée à une durée de sommeil plus courte, mais cet effet était le plus prononcé chez les enfants avec un contrôle peu intense. L'impact des médias sur le sommeil était également un effet moyen, ce qui signifie qu'il reflète l'utilisation habituelle des médias plutôt que de veiller tard pour regarder un film.

Les enfants avec un faible contrôle

d'effort peuvent avoir du mal à changer leur attention de regarder les médias avant de se coucher pour se calmer et s'endormir. Mais comme le contrôle par l'effort est une caractéristique de la personnalité, il est plus difficile à changer.

Au lieu que les parents se demandent comment aider leur enfant à mieux réguler son comportement, ils peuvent essayer de se concentrer sur la création d'horaires de sommeil et d'utilisation de médias plus cohérents.

Source: sciencedaily.com



Choisir des Repas Sains en Vieillissant

Faire des choix alimentaires sains est une chose intelligente à faire, quel que soit votre âge! Votre corps change pendant les années 60, 70, 80 et au-delà. La nourriture fournit les nutriments dont vous avez besoin à mesure que vous vieillissez. Utilisez ces conseils pour choisir des aliments et des boissons pour une meilleure santé à chaque étape de la vie.

BOIRE BEAUCOUP DE LIQUIDES

Avec l'âge, vous risquez de perdre une partie de votre soif. Buvez souvent de l'eau. Le lait faible en gras ou sans gras ou les jus à 100% vous aident également à rester hydraté. Limitez les boissons contenant beaucoup de sucres ajoutés ou de sel.

FAITES DE LA NOURRITURE UN ÉVÉNEMENT SOCIAL

Les repas sont plus agréables lorsque vous mangez avec d'autres. Invitez un ami à vous rejoindre ou participez à un potluck au moins deux fois par semaine. Un centre pour personnes âgées ou un lieu de culte peut offrir des repas partagés avec d'autres. Il existe de nombreuses façons de rendre les repas agréables.

PLANIFIEZ DES REPAS SAINS

Obtenez des conseils sur ce qu'il faut manger, combien manger et quels aliments choisir. Trouvez des façons judicieuses et flexibles de choisir et de préparer des repas savoureux afin de pouvoir manger les aliments dont vous avez besoin.

SAVOIR COMBIEN MANGER

Apprenez à reconnaître la quantité à manger pour pouvoir contrôler la taille des portions. Lorsque vous mangez au restaurant, emportez une partie de votre repas pour la manger plus tard. Un plat de restaurant peut suffire pour deux repas ou plus.

VARIEZ VOS LÉGUMES

Incluez une variété de légumes colorés, aromatisés et texturés différents.



La plupart des légumes sont une source de nutriments hypocaloriques. Les légumes sont également une bonne source de fibres.

MANGEZ POUR VOS DENTS ET VOS GENÇIVES

De nombreuses personnes constatent que leurs dents et leurs gencives changent avec l'âge. Les personnes ayant des problèmes dentaires ont parfois du mal à mâcher des fruits, des légumes ou de la viande. Ne manquez pas les nutriments nécessaires! Manger des aliments plus mous peut aider.

UTILISEZ DES HERBES ET DES ÉPICES

Les aliments peuvent sembler perdre leur saveur avec l'âge. Si les plats préférés ont un goût différent, ce n'est peut-être pas le cuisinier! Peut-être que votre odorat, votre sens du goût ou les deux ont changé. Les médicaments peuvent également modifier le goût des aliments. Ajoutez de la saveur à vos plats avec des herbes et des épices.

GARDER LES ALIMENTS SAINS

Ne prenez pas de risque avec votre santé. Une maladie d'origine alimentaire peut mettre la vie d'une personne âgée en danger. Jetez les aliments qui pourraient ne pas être sûrs. Évitez certains aliments qui présentent toujours des risques pour une personne âgée, comme les produits laitiers non pasteurisés.

LIRE L'ÉTIQUETTE DES FAITS SUR LA NUTRITION

Faites les bons choix lorsque vous achetez de la nourriture. Faites attention aux nutriments importants à connaître ainsi qu'aux calories, aux graisses, au sodium et au reste de l'étiquette de la valeur nutritive.

DEMANDEZ VOTRE MÉDECIN CONCERNANT LES VITAMINES OU LES SUPPLÉMENTS

La nourriture est le meilleur moyen d'obtenir les nutriments dont vous avez besoin. Devriez-vous prendre des vitamines ou d'autres pilules ou poudres avec des herbes et des minéraux? Celles-ci sont appelées compléments alimentaires. Votre médecin saura si vous en avez besoin.

Notre Obsession Plastique (et Comment la Freiner)



Notre société est enchaînée et liée au plastique. Jetez un regard autour de vous en ce moment. Il y a probablement un emballage contenant votre produit de nettoyage domestique ou un récipient utilisé pour stocker vos aliments. Quel que soit le produit, nous ne pouvons pas sembler échapper à l'utilisation du plastique. Et regardons les choses en face, ce sera là pendant très, très longtemps. Les bouteilles en plastique sont généralement constituées de produits pétrochimiques qui mettent environ 450 ans à se décomposer naturellement dans l'environnement. Nos ménages ne peuvent plus en supporter l'ampleur, de sorte que la matière synthétique s'est infiltrée dans nos océans et nos écosystèmes. Malgré tous nos meilleurs efforts, seulement 9 pour cent des matériaux destinés au recyclage le sont, tandis que le reste se retrouve dans des décharges. S'il est vrai que certains de ces plastiques finissent par être recyclés, la plupart ne le font pas. En fait, le Great Pacific Garbage Patch, un conglomérat flottant de microplastiques, est l'une des nombreuses îles flottantes des océans de notre planète.

Mais hélas, nous ne sommes pas impuissants. De nombreux pays du monde entier prennent des mesures pour réduire le plastique à usage unique en mettant en œuvre des lois et en adoptant des systèmes de recyclage qui profitent grandement à la société dans son ensemble. En 2016, la France a pris une position révolutionnaire lorsqu'elle est devenue le premier pays au monde à interdire l'utilisation de vaisselle en plastique. Des alternatives compostables (certaines comestibles) prendront sa place. La Norvège a adopté un système de recyclage incitatif, dans lequel les consommateurs paient une caution sur chaque bouteille en plastique achetée qui peut ensuite être échangée une fois retournée dans une machine de recyclage. On dit que le Royaume-Uni flirte également avec l'idée.

La sensibilisation et les statistiques alarmantes ont poussé même ceux qui ne sont pas de la persuasion verte à chercher des alternatives à notre dépendance au plastique. Usher dans des plastiques biodégradables. Une version moderne de notre utilisation conventionnelle du plastique, les plastiques biodégradables sont produits pour se décomposer plus rapidement dans l'environnement. Il convient de mentionner que le plastique biodégradable ne signifie pas nécessairement qu'il est constitué de matériau biologique. Souvent, ces types de plastiques sont produits en utilisant une certaine quantité d'huile, tout comme le plastique conventionnel. La principale différence entre les deux est le processus de décomposition, pour lequel les micro-organismes jouent un rôle. L'environnement et l'érosion sont des éléments clés du processus de décomposition des matériaux biodégradables et semblent donc être une option beaucoup plus attrayante et verte.

QUELLE EST LA MEILLEURE SOLUTION?

Le plastique, qu'il soit envoyé dans les décharges ou brûlé, est horrible pour l'environnement. L'accent doit être mis sur l'utilisation d'alternatives au plastique conventionnel. Biodégradable dans sa vraie forme est la meilleure solution. La sensibilisation grâce à des programmes de recyclage appropriés (ceux qui amènent réellement les matériaux biodégradables à leur lieu de repos final) est certainement un élément clé. Les consommateurs ont également beaucoup de pouvoir d'achat ces jours-ci. Tendre la main aux marques qui leur tiennent à cœur et plaider avec passion pour que ces entreprises repensent à leur engagement vert pourrait également contribuer considérablement à réduire notre dépendance au plastique.

Source: gogreen.org

SECURITE ROUTIERE

Anges Gardiens Électroniques: Fonctions de Sécurité Avancées pour Votre Voiture



Les experts conviennent que votre première et meilleure ligne de défense lorsque vous conduisez est d'être alerte et conscient de votre environnement. Mais dans le monde réel, où les distractions et le mauvais temps peuvent conspirer contre vous, il est utile d'avoir un peu de sauvegarde.

Heureusement, les constructeurs automobiles ont travaillé d'arrache-pied sur une technologie de pointe qui peut vous protéger, vous et votre famille. Certaines de ces fonctionnalités peuvent même intervenir pour vous empêcher de conduire hors de la route ou dans un autre véhicule. Considérez-les comme un ange gardien électronique.

Voici une liste des caractéristiques de sécurité les plus avancées disponibles sur la route aujourd'hui.

Source: beliefnet.com

EXTRAITS RÉIMPRIMÉS AVEC AUTORISATION

AVERTISSEMENT ET PRÉVENTION DE DÉPART DE VOIE

Avez-vous déjà cherché quelque chose dans la voiture pour constater que vous avez dévié de votre voie une fois que vous avez regardé en arrière? Les systèmes d'avertissement de sortie de voie utilisent une caméra pour regarder devant vous et suivre où se trouve votre véhicule par rapport aux marques de voie. Si vous virer trop près sans utiliser votre clignotant ou sans tourner délibérément le volant, le système vous alertera.

DÉTECTION ET PRÉVENTION DES ANGLES MORTS

Vous ne pouvez pas éviter ce que vous ne pouvez pas voir. Les systèmes de détection des angles morts utilisent des capteurs radar pour détecter les voitures qui se trouvent dans votre angle mort ou qui approchent très rapidement. Les alertes comprennent généralement une sorte de voyant d'avertissement sur ou à proximité des rétroviseurs latéraux.

ATTÉNUATION DE LA COLLISION

Les systèmes d'atténuation des collisions utilisent une combinaison de caméras, de lasers et de radars pour surveiller les obstacles à venir. Si une collision est imminente, le système alertera le conducteur. Et si le conducteur ne réagit pas à l'avertissement, certains systèmes peuvent même appliquer les freins pour éviter complètement l'accident ou pour au moins minimiser la gravité du coup. Les systèmes d'atténuation des collisions ne sont cependant pas infaillibles. Il faut un moment ou deux aux capteurs pour détecter de nouveaux obstacles et parfois la pluie ou la neige peuvent perturber les capteurs et provoquer l'arrêt temporaire du système.

ALERTE DE SOMMEIL

Certains des accidents les plus meurtriers

sont causés par des conducteurs qui s'endorment au volant. Si une voiture quitte le trottoir à grande vitesse, le risque de renversement dangereux est beaucoup plus élevé. Si vous vous sentez somnolent, la meilleure chose à faire est de vous arrêter et d'obtenir le repos dont votre corps a besoin. Pour vous aider à savoir quand cela suffit, certains constructeurs automobiles ont développé des systèmes qui surveillent la somnolence et alertent ensuite le conducteur.

CONTRÔLE ÉLECTRONIQUE DE STABILITÉ (CES)

Les systèmes CES utilisent une variété de capteurs pour comparer où le conducteur veut que le véhicule aille et où le véhicule se dirige réellement. Si le véhicule commence à dérapier hors de contrôle, le système CES intervient et active avec précaution un ou plusieurs freins pour arrêter le dérapage et garder le contrôle du véhicule.

VISION NOCTURNE

Si vous avez déjà conduit sur une route déserte la nuit, vous savez que des surprises juste au-delà de la portée de vos phares peuvent apparaître lorsque vous vous y attendez le moins. Certaines voitures disposent de systèmes de vision nocturne, similaires à ceux que l'armée utilise pour les missions de combat nocturnes. Ces appareils utilisent une caméra infrarouge pour regarder loin sur la route et afficher de grands objets avec une grande clarté. Beaucoup de ces systèmes peuvent même détecter et mettre en évidence les formes humaines, vous aidant ainsi à éviter que le jogger ou le cycliste s'entraîne le long de la route.

MA CLÉ

Il est destiné à assurer la sécurité des conducteurs adolescents et vous permet d'attribuer des clés distinctes pour chaque

conducteur de votre foyer. Chaque clé peut être codée pour appliquer des restrictions de conduite spécifiques. Si vous voulez empêcher votre adolescent de conduire trop vite ou d'être distrait, vous pouvez définir une vitesse maximale pour la voiture et un volume maximal pour le système audio.

FAISCEAU HAUT AUTOMATIQUE

La plupart des gens disent qu'ils oublient d'allumer leur éclairage ou qu'ils craignent d'aveugler les autres conducteurs. Quoi qu'il en soit, se fier à vos feux de croisement dans certaines situations peut être dangereux car vous n'avez pas assez de temps pour voir et réagir aux obstacles. Un nouveau système de sécurité peut allumer automatiquement vos feux de route lorsque les conditions le permettent. Il utilise une caméra spéciale pour surveiller les phares et les feux de freinage des autres véhicules, ce qui vous garantit la meilleure visibilité possible sans avoir à vous soucier d'aveugler les autres automobilistes.

DÉTECTION DE PIÉTONS

Les piétons ont traditionnellement été très difficiles à détecter par radar ou laser, de sorte que la dernière technologie utilise une caméra pour rechercher des personnes comme le ferait un conducteur humain. Le système utilise un logiciel spécial pour identifier les piétons en fonction de leur forme et de leurs mouvements, puis les suivre jusqu'à ce que la voiture passe.

BON SENS DE SECURITE

Surtout, assurez-vous que vos pneus ont une bande de roulement suffisante et sont correctement gonflés. Assurez-vous que vos rétroviseurs latéraux sont également correctement réglés.

Le Préféré

Comme je vous ai aimé, vous devez vous aimer les uns les autres.

Jean 13:34

Le frère de mon mari vit à environ 1 200 miles de là, dans les montagnes du Colorado. Malgré la distance, Gerrits a toujours été un membre bien-aimé de la famille en raison de son grand sens de l'humour et de son bon cœur. Aussi loin que je me souviens, cependant, ses frères et sœurs ont plaisanté de bonne humeur sur son statut privilégié aux yeux de leur mère. Il y a plusieurs années, ils lui ont même offert un t-shirt portant les mots «Je suis le favori de maman». Alors que nous avons tous apprécié la bêtise de nos frères et sœurs, le vrai favoritisme n'est pas une affaire de plaisanterie.

Dans Genèse 37, nous lisons l'histoire de Jacob qui a donné à son fils Joseph un manteau orné - une indication à ses autres enfants que Joseph était spécial (v. 3). Sans aucune subtilité, le message du manteau criait: "Joseph est mon fils préféré."

Faire preuve de favoritisme peut être paralysant dans une famille. La mère de Jacob, Rebecca, l'avait favorisé par rapport à son fils Esaü, conduisant à un conflit entre les deux frères (25:28). Le dysfonctionnement s'est perpétué lorsque Jacob a favorisé sa femme Rachel (la mère de Joseph) par rapport à sa femme Leah, créant la discorde et le chagrin (29: 30-31). Nul doute que ce schéma était la base malsaine pour les frères de Joseph de mépriser leur jeune frère, même en complotant son meurtre (37:18).

Quand il s'agit de nos relations, nous pouvons parfois trouver difficile d'être objectif. Mais notre objectif doit être de traiter tout le monde sans favoritisme et d'aimer chaque personne dans notre vie comme notre Père nous aime (Jean 13:34).

— **Cindy Hess Kasper**

Source: odb.org



REFLECTION & PRIÈRE

Quand avez-vous vécu quand avez-vous eu du mal à faire preuve de favoritisme? Comment Dieu vous aide-t-il à traiter tout le monde également?

Aimer Dieu, en interagissant avec les autres, m'aide à éviter de montrer des préférences malsaines. Aidez-moi à voir les autres comme vous et à traiter tout le monde équitablement et sans favoritisme.

Allez-vous poursuivre le travail du NCF?

La fondation Najji Cherfan a été créée après le décès de Najji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire.

La fondation œuvre à l'amélioration de la qualité de vie des plus pauvres parmi les plus pauvres, de tous les âges, aussi bien ceux qui sont en bonne santé que ceux qui ont des problèmes de santé, ainsi que ceux souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc., tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez le travail que la NCF accomplit et souhaitez participer, nous vous invitons à devenir membre de notre conseil d'administration. Le but est de partager notre inspiration et nos activités dans votre pays. Veuillez nous contacter pour plus d'informations au +961 (0) 4 522221.

info@najjicherfanfoundation.org

Citation!

“La grâce est un pouvoir qui entre et transforme un moment en quelque chose de mieux.”

— *Caroline Myss*

Comment Je Me Souviens de Najji...

Extrait de *Patience Virtuelle*



Chapitre III (1999-2006)

Notes Virtuelles

1. Dénî. Je vivais et je vis encore en partie dans le dénî. J'ai enfin réalisée que j'avais besoin d'accepter certains faits de la vie. Personne n'est parfait. C'est un fait que je n'ai pas acceptée. Peut-être suis-je juste en train de réaliser à quel point c'était profond et douloureux de surmonter mon accident. Aurais-je pu être la personne que je suis sans lui ? Temps. Le moment est venu pour moi de mettre de côté le d n  et de commencer à m'adapter à ma vie.
2. J'ai appris à construire des principes corrects et à les suivre et que si vous croyez en quelque chose, vous devez savoir pourquoi vous y croyez.
3. Une volonté et une foi fortes m'ont guidé tout au long de mon rétablissement.
4. J'ai besoin de me protéger de certaines de mes pensées. Quand j'étais enfant, j'utilisais une analogie pour obtenir un positif en multipliant deux négatifs. Maintenant, je comprends que si je réponds positivement à quelque chose de négatif, je cr erai une énergie positive.
5. Seuls ceux qui ont vécu une expérience traumatisante similaire à la mienne peuvent comprendre ce que je traverse. 6. Un problème auquel je suis confronté après neuf ans de thérapie et de travail acharné est de laisser mes pensées obsessionnelles me contrôler. Bien que j'ai accompli tant de choses, j'ai besoin de comprendre qu'il reste encore beaucoup à faire. Chaque expérience me donne une clé pour ouvrir une porte différente en tous les domaines de ma vie. Ces clés doivent être utilisées avec précaution et non abus es. Nous avons tous le potentiel d'aller de l'avant avec amour. J'ai été encouragé à avoir une haute

estime de moi et j'ai appris que la maturité passe par l'expérience. 7. Nous agrandissons tellement nous-mêmes et les choses que nous avons. Il n'y a pas toujours de journée ensoleillée. Parfois, nous devons imiter la nature. Personne n'est parfait.

8. Nous aurons toujours des malentendus. J'ai une attitude positive et je regarde le bon côté de la vie en aimant, en travaillant et en jouant.
9. Dans cette vie, nous naissons sans rien et quand nous mourons, nous repartons sans rien. Nous gérons notre propre espace et la façon dont nous décidons de vivre cette vie.
10. Les gens entrent dans votre vie pour une raison. Si les gens sont censés être ensemble, le véritable amour les unit et Dieu les bénit.
11. N'ayez pas peur. Fermez la porte au courant de la peur et m e t t e z - l a derrière vous.

Rejoignez-nous pour de nouvelles quotidiennes et des messages inspirants! Aimez notre page Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine est un bulletin d'information électronique de la Fondation Najji Cherfan consacré à la spiritualité et à la santé. L'objectif de *People are Born to Shine* est de sensibiliser nos lecteurs aux problèmes de santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à mener une vie plus riche et plus abondante, guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est destiné aux personnes de tout âge, aux personnes en bonne santé, aux personnes ayant des problèmes de santé et aux personnes souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un AVC, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné parmi des sources considérées comme fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles en matière de santé et de bien-être spirituel... Cependant, La Fondation Najji Cherfan n'assume aucune responsabilité pour les informations inexactes. La NCF aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement du 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 et tous les volontaires sur le terrain qui soutiennent NCF dans la diffusion des paroles de Jésus par le biais de leurs institutions,  glises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en Allemand, Anglais, Arabe, Espagnol, Français, Grecque, Néerlandais et Portugais. La direction et le personnel de la NCF sont très reconnaissants des rédacteurs éditeurs qui se sont portés volontaires pour traduire ou éditer le bulletin dans plusieurs langues, notamment le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Isabelle Boghossian pour la langue Grecque, Cristina Buttler pour la langue Portugaise, Myriam Salibi et Rita Abou Jaoude pour la langue Française, Heike Mayer pour la langue Allemande, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Lina Rizkallah et Rita Abou Jaoude pour la langue Arabe.

Pour les abonnements GRATUITS, veuillez vous inscrire via notre site Web: www.najicherfanfoundation.org ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. TOUT le matériel de notre site Web est téléchargeable GRATUITEMENT.

Editeur: CCM Group; Consultants en rédaction: George et Sana Cherfan et Kelley Nemitz; Reviewer: Sana Cherfan; Editeur de la langue anglaise: Kelley Nemitz, Département de la mise en page, Département artistique, CCM International, Gr ce et Rita Abou Jaoude, Liban.

  2020 par la Fondation Najji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.