

People Are Born To Shine!

Le Persone Sono Nate Per Brillare!

Una newsletter radicata nella fede cristiana creata per ispirare e sostenere tutte le persone, indipendentemente da nazionalità, razza e religione.



ACTS OF KINDNESS

ESTRATTI RISTAMPATI CON IL PERMESSO

I Tuoi Atti Di Gentilezza Preferiti

Possono piccoli atti di gentilezza cambiare il mondo?

Come le increspature che girano verso l'esterno in uno stagno, i singoli atti di gentilezza, presi insieme, possono avere effetti di cambiamento del mondo.

Nel nostro momento di terrore queste persone gentili si sedettero e pregarono con me per mio marito, per i miei figli e per il mio bambino non ancora nato. Ringrazio Dio per loro...

Venendo in Soccorso

La sera di Natale del 1996 stavamo tornando a casa da mia cugina. Ero incinta di mia figlia più piccola e le mie due figlie più grandi all'epoca avevano 9 e 4 anni. Il tempo era terribile, la neve scendeva veloce e fitta ... Le macchine davanti a noi stavano sterzando senza controllo, mio marito cercando di evitare che le auto premessero sui freni e anche loro andassero fuori controllo. Qualcuno che usciva dal casello a una velocità maggiore si è spostato verso il lato conducente dell'auto. Abbiamo perso il controllo e ci siamo schiantati contro il divisorio dell'autostrada.

Mio marito era incosciente. Mia figlia maggiore stava fissando ciecamente davanti a lei. Il mio cuore ha smesso di pensare che potesse essere morta. La gente si è fermata per aiutarci. Mio marito è stato portato in ospedale separatamente da noi. Non sapevo cosa fosse successo o dove lo stessero portando. Mia figlia era sotto shock. Ero isterico.

Una famiglia di origini mediorientali ha fermato la macchina per aiutarci, quando ho capito che mio figlio più piccolo non era con noi. Nel caos qualcun altro si era fermato, aveva preso mia figlia e se n'era andato con lei. Ho iniziato a gridare per la mia bambina e le persone che si sono fermate per aiutarci sono corsi a prenderla. L'hanno portata da me sana e salva e ci



In Questo Numero

Schermo Tempo e Dormire per i bambini

L'utilizzo dei media nell'ora precedente l'ora di andare a dormire influisce sul modo in cui i bambini dormono.

Mangiare sano con l'avanzare dell'età

Fare scelte alimentari sane è una cosa intelligente da fare, non importa quanti anni hai!

Frenare la nostra ossessione per la plastica

Le bottiglie di plastica sono generalmente costituite da prodotti petrolchimici che impiegano circa 450 anni per degradarsi naturalmente nell'ambiente.

Funzioni di sicurezza avanzate per la tua auto

La tecnologia all'avanguardia può proteggere te e la tua famiglia.

www.najicherfanfoundation.org

GENTILEZZA continua sulla pagina 2

*È bello
essere gentili*

GENTILEZZA continuità della pagina 1

hanno tenuto per mano finché un'altra ambulanza non è arrivata a prenderci.

Nel nostro momento di terrore queste persone gentili si sono sedute e pregavano con me per mio marito, per i miei figli e per il mio bambino non ancora nato. Ringrazio Dio per loro. Ci penso spesso e vorrei poterli rivedere un giorno per poterli ringraziare adeguatamente.

--Estelle

Andando Il Miglio Extra

Un venerdì, una nostra cliente era in lacrime perché la cinghia che le assicurava il tutore della gamba si era rotta. La sua grande paura sta cadendo e il tutore non è stato fissato abbastanza per evitare una caduta. Ho effettuato diverse chiamate ma non sono riuscito a far riparare o sostituire il tutore in tempo per il fine settimana. Mi sono consultato con un altro dipendente per vedere cosa avremmo potuto fare. Questa dipendente ha affrontato molti problemi personali e medici e la settimana è stata molto stressante per lei. Ma quando ho spiegato il dilemma del nostro cliente, questo dipendente ha sviluppato un senso di calma e ha ideato un piano per aiutare il nostro cliente. Quello che ho visto dopo è stato a dir poco bello.

Questa dipendente, nata con una mano sola, ha proceduto alla preparazione della macchina da cucire e nell'ora successiva aveva fissato il tutore con una cinghia che era molto sicura. Vederla infilare gli aghi, tagliare i materiali e posizionare il tutore è stato davvero un lavoro d'amore. Questo dipendente comprende fin troppo bene cosa significhi vivere con un handicap. Avrebbe potuto dire che ce ne occuperemo la prossima settimana, ma si è dimenticata dei suoi problemi e ha assistito questo cliente.

Sono stato testimone di un atto altruistico e di vera gentilezza. Ci siamo sentiti tutti benedetti quel giorno e questa cliente è tornata a casa sicura di sapere che non è sola, ma parte di una famiglia che si prende cura di lei.

--Joyce Bennett

Ascoltando le Storie Degli Altri

La tolleranza, l'amore e la gentilezza a cui ho assistito e ricevuto continuamente negli ultimi sei anni della mia vita sono venuti dal posto più strano. Ho trovato questo posto quando ero sull'orlo del suicidio; Odiavo me stesso, la mia vita e l'intera razza umana. Pensavo che non ci fosse gentilezza amorevole da trovare in nessuna parte del mondo. Sono entrato in una stanza piena di sconosciuti e ho ascoltato le loro storie. Sono costantemente stupito dalla generosità che ricevo dalle persone che ho appena incontrato lì. Ho trovato speranza per una vita migliore. Queste persone meravigliose mi hanno amato finché non ho imparato ad amare me stesso. Alcuni di questi sconosciuti sono diventati i miei migliori amici.

Non sono unico nella mia scoperta. Ogni giorno, in migliaia e migliaia di località in tutto il mondo, le persone si riuniscono per aiutarsi a vicenda. Ci sono avvocati, cameriere, dottori e custodi. Ci sono cattolici, battisti, buddisti e agnostici. Non ci sono quote o quote per l'adesione. Nessuna affiliazione politica o religiosa. Ogni persona è accolta a braccia e cuore aperti.

Questa gentilezza, amore, generosità è disponibile per tutti coloro che la cercano. L'ho trovato tramite un programma Twelve Step.

--Stephanie

Fonte: beliefnet.com

*Confessa i tuoi
peccati
l'un l'altro
E prega per
l'un l'altro
Così che tu
può essere guarito.
La preghiera di un
uomo giusto
È potente ed
efficace.*

~ Giacomo 5:16

Angolo Di Preghiera

Uso Dei Media Prima di Coricarsi Collegato a Meno Sonno Nei Bambini che Lottano per Autoregolarsi il Comportamento

Secondo uno studio del Dipartimento di Psicologia dell'Arizona State University, l'uso dei media nell'ora che precede l'ora di andare a letto ha un impatto sul modo in cui i bambini dormono, in particolare i bambini che lottano per autoregolare il loro comportamento. L'uso frequente dei media prima di andare a letto in questi bambini prevedeva l'ora di andare a letto più tardi e meno sonno.

Tra i bambini che hanno utilizzato la stessa quantità di media nell'ora prima di andare a letto, lo studio ha trovato differenze che sono state spiegate da una caratteristica della personalità chiamata controllo sforzo. I bambini che ottengono un punteggio basso nelle misure di controllo faticoso sono quelli che lottano per aspettare per scartare un regalo o si distraggono facilmente. C'era una forte associazione tra l'uso dei media nell'ora prima di andare a letto e quando questi bambini sono andati a dormire e per quanto tempo hanno dormito. L'uso dei media prima di andare a letto non è stato associato al sonno dei bambini che hanno ottenuto punteggi elevati nelle misure di controllo faticoso.

Il team di ricerca ha trascorso una settimana seguendo 547 bambini, di età compresa tra 7 e 9 anni. Il gruppo dei

partecipanti era socioeconomicamente diversificato e viveva in aree rurali e urbane. I genitori tenevano diari giornalieri che tenevano traccia dell'uso dei media e del sonno dei bambini. Hanno anche completato un sondaggio che chiedeva informazioni sul temperamento dei loro figli, inclusa la loro capacità di autoregolarsi il comportamento. Per tutta la settimana, i bambini hanno indossato orologi da polso speciali chiamati actigrafi che tracciavano i loro movimenti e anche la luce ambientale. I dati actigraph hanno fornito al gruppo di ricerca informazioni dettagliate su quando e per quanto tempo i bambini hanno dormito.

I bambini hanno dormito in media 8 ore a notte e hanno utilizzato i media prima di andare a letto per una media di 5 notti durante la settimana di studio. I bambini che non hanno utilizzato i media prima di andare a letto durante la settimana di studio hanno dormito 23 minuti in più e sono andati a letto 34 minuti prima rispetto ai bambini che hanno utilizzato i media la maggior parte delle sere durante la settimana di studio.


L'uso dei media era generalmente associato a una durata del sonno più breve, ma questo effetto era più pronunciato nei bambini con scarso controllo dello sforzo. Anche l'impatto dei media sul sonno è stato un effetto medio, il che significa che riflette l'uso abituale dei media piuttosto che stare alzati fino a tardi per guardare un film.

I bambini con un controllo poco impegnativo potrebbero avere difficoltà a spostare la loro

attenzione dal guardare i media prima di andare a letto per calmarsi e addormentarsi. Ma poiché il controllo faticoso è una caratteristica della personalità, è più difficile cambiare.

Invece di chiedersi come aiutare i propri figli a regolare meglio il proprio comportamento, i genitori possono cercare di concentrarsi sulla creazione di programmi di sonno e di utilizzo dei media più coerenti.

Fonte: sciencedaily.com



Per alcuni bambini, il tempo trascorso davanti allo schermo prima di andare a letto si traduce in meno sonno.

Scegliere Pasti Sani Man Mano Che Si Invecchia

Fare scelte alimentari sane è una cosa intelligente da fare, non importa quanti anni hai! Il tuo corpo cambia negli anni '60, '70, '80 e oltre. Il cibo fornisce i nutrienti di cui hai bisogno con l'avanzare dell'età. Usa questi suggerimenti per scegliere cibi e bevande per una migliore salute in ogni fase della vita.

BEVI MOLTI LIQUIDI

Con l'età, potresti perdere parte del tuo senso di sete. Bevi spesso acqua. Anche il latte magro o senza grassi o il succo al 100% ti aiutano a rimanere idratato. Limita le bevande che contengono molti zuccheri aggiunti o sale.

RENDI IL MANGIARE UN EVENTO SOCIALE

I pasti sono più piacevoli quando mangi con gli altri. Invita un amico a unirsi a te o prendi parte a un potluck almeno due volte a settimana. Un centro per anziani o un luogo di culto può offrire pasti condivisi con altri. Ci sono molti modi per rendere piacevole l'ora dei pasti.

PIANIFICARE PASTI SANI

Chiedi consigli su cosa mangiare, quanto mangiare e quali cibi scegliere. Trova modi ragionevoli e flessibili per scegliere e preparare pasti gustosi in modo da poter mangiare i cibi di cui hai bisogno.

SAPERE QUANTO MANGIARE

Impara a riconoscere quanto mangiare in modo da poter controllare la dimensione della porzione. Quando mangi fuori, prepara una parte del pasto da mangiare più tardi. Un piatto da ristorante potrebbe essere sufficiente per due o più pasti.

VARIA LE VOSTRE VERDURE

Includere una varietà di verdure colorate, aromatizzate e strutturate. La maggior parte delle verdure è una fonte di nutrienti a basso contenuto calorico. Anche le verdure sono una buona fonte di fibre.



MANGIA PER I TUOI DENTI E GOMME

Molte persone scoprono che i denti e le gengive cambiano con l'avanzare dell'età. Le persone con problemi dentali a volte trovano difficile masticare frutta, verdura o carne. Non perdere i nutrienti necessari! Mangiare cibi più morbidi può aiutare.

UTILIZZA ERBE E SPEZIE

Può sembrare che gli alimenti perdano il loro sapore con l'avanzare dell'età. Se i piatti preferiti hanno un sapore diverso, potrebbe non essere il cuoco! Forse il tuo senso dell'olfatto, il senso del gusto o entrambi sono cambiati. I farmaci possono anche modificare il gusto degli alimenti. Aggiungi sapore ai tuoi pasti con erbe e spezie.

MANTENERE IL CIBO AL SICURO

Non rischiare con la tua salute. Una malattia legata al cibo può mettere in pericolo la vita di una persona anziana. Butta via il cibo che potrebbe non essere sicuro. Evita alcuni cibi che sono sempre rischiosi per una persona anziana, come i latticini non pastorizzati.

LEGGI L'ETICHETTA DEI FATTI NUTRIZIONALI

Fai le scelte giuste quando acquisti cibo. Presta attenzione ai nutrienti importanti da conoscere, alle calorie, ai grassi, al sodio e al resto dell'etichetta dei valori nutrizionali.

CHIEDI AL TUO MEDICO INFORMAZIONI SU VITAMINE O INTEGRATORI

Il cibo è il modo migliore per ottenere i nutrienti di cui hai bisogno. Dovresti prendere vitamine o altre pillole o polveri con erbe e minerali? Questi sono chiamati integratori alimentari. Il tuo medico saprà se ne hai bisogno.

La Nostra Ossessione per la Plastica (e come frenarla)



La nostra società è incatenata e legata alla plastica. Guardati intorno proprio in questo momento. Probabilmente c'è una confezione contenente il tuo prodotto per la pulizia della casa o un contenitore utilizzato per conservare il cibo. Non importa il prodotto, sembra che non possiamo sfuggire all'uso della plastica. E ammettiamolo, durerà per molto, molto tempo. Le bottiglie di plastica sono generalmente costituite da prodotti petrolchimici che impiegano circa 450 anni per degradarsi naturalmente nell'ambiente. Le nostre famiglie non sono più in grado di sopportare la grandezza, quindi il materiale sintetico è penetrato nei nostri oceani ed ecosistemi. Nonostante i nostri migliori sforzi, solo il 9 per cento dei materiali destinati al riciclaggio lo fa mentre il resto finisce in discarica. Sebbene sia vero che alcune di quelle plastiche finiscono per essere riciclate, molte di più non lo fanno. In effetti, il Great Pacific Garbage Patch, un conglomerato galleggiante di microplastiche, è una delle tante isole galleggianti negli oceani del nostro pianeta.

Ma ahimè, non siamo impotenti. Molte nazioni in tutto il mondo stanno adottando misure per ridurre la plastica monouso implementando leggi e adottando sistemi di riciclaggio a vantaggio della società nel suo insieme. Nel 2016, la Francia ha assunto una posizione rivoluzionaria quando è diventata il primo paese al mondo a vietare l'uso di stoviglie di plastica. Al suo posto verranno sostituite alternative compostabili (alcune commestibili). La Norvegia ha adottato un sistema di riciclaggio basato su incentivi, in base al quale i consumatori pagano un deposito su ogni bottiglia di plastica acquistata che può essere successivamente riscattata quando viene restituita a una macchina per il riciclaggio. Si dice che anche il Regno Unito stia flirtando con l'idea.

Consapevolezza e statistiche allarmanti hanno spinto anche coloro che non sono della persuasione verde a cercare alternative alla nostra dipendenza dalla plastica. Usciare di plastica biodegradabile. Una versione moderna del nostro uso convenzionale della plastica, la plastica biodegradabile viene prodotta come un modo per degradarsi nell'ambiente più rapidamente. Vale la pena ricordare che la plastica biodegradabile non significa necessariamente che sia costruita con materiale biologico. Spesso questi tipi di plastica vengono prodotti utilizzando una certa quantità di olio, proprio come la plastica convenzionale. La principale differenza tra i due è il processo di degradazione, per il quale i microrganismi svolgono un ruolo. L'ambiente e l'erosione sono componenti chiave nel processo di decomposizione dei materiali biodegradabili e quindi sembrano un'opzione ecologica molto più attraente.

QUAL È LA MIGLIORE SOLUZIONE?

La plastica, inviata in discarica o bruciata, è orribile per l'ambiente. L'attenzione dovrebbe essere sull'utilizzo di alternative alla plastica convenzionale. Biodegradabile nella sua vera forma è la soluzione migliore. Creare consapevolezza attraverso adeguati programmi di riciclaggio (quelli che effettivamente portano i materiali biodegradabili al loro luogo di riposo finale) è sicuramente una componente chiave. I consumatori hanno anche molto potere d'acquisto in questi giorni. Rivolgersi ai marchi a cui tengono e fare un appello appassionato affinché tali aziende ripensino al loro impegno ecologico potrebbe anche influire in modo significativo nel frenare la nostra dipendenza dalla plastica.

Fonte: gogreen.org

SICUREZZA STRADALE

Angeli Custodi Elettronici: Funzioni di Sicurezza Avanzate per la Tua Auto



Gli esperti concordano sul fatto che la tua prima e migliore linea di difesa durante la guida è essere vigili e consapevoli di ciò che ti circonda. Ma nel mondo reale, dove le distrazioni e il maltempo possono cospirare contro di te, è utile avere un sostegno.

Fortunatamente, le case automobilistiche hanno lavorato duramente su una tecnologia all'avanguardia in grado di proteggere te e la tua famiglia. Alcune di queste caratteristiche possono persino intervenire per impedirti di guidare fuori strada o entrare in un altro veicolo. Pensa a loro come un angelo custode elettronico.

Ecco un elenco delle funzionalità di sicurezza più avanzate disponibili oggi sulla strada.

Fonte: beliefnet.com

ESTRATTI RISTAMPATI CON IL PERMESSO

AVVISO E PREVENZIONE DI PARTENZA DI CORSIA

Hai mai raggiunto qualcosa in macchina solo per scoprire che hai deviato dalla tua corsia una volta che guardi indietro? I sistemi di avviso di abbandono della corsia utilizzano una telecamera per guardare avanti e tenere traccia della posizione del veicolo rispetto alla segnaletica orizzontale. Se virate troppo vicino senza usare l'indicatore di direzione o senza girare deliberatamente la ruota, il sistema vi avviserà.

RILEVAMENTO E PREVENZIONE DEI PUNTI CIECHI

Non puoi evitare ciò che non puoi vedere. I sistemi di rilevamento degli angoli ciechi utilizzano sensori radar per rilevare le auto che si trovano nel tuo punto cieco o che si stanno avvicinando molto rapidamente. Gli avvisi generalmente includono una sorta di spia di avvertimento sopra o vicino agli specchietti laterali.

MITIGAZIONE DELLA COLLISIONE

I sistemi di mitigazione delle collisioni utilizzano una combinazione di telecamere, laser e radar per fare attenzione agli ostacoli davanti. Se una collisione è imminente, il sistema avviserà il conducente. E se il guidatore non riesce a reagire all'avvertimento, alcuni sistemi possono persino applicare i freni per evitare completamente l'incidente o almeno per ridurre al minimo la gravità del colpo. Tuttavia, i sistemi di mitigazione delle collisioni non sono infallibili. Ci vogliono un momento o due perché i sensori rilevano nuovi ostacoli e talvolta la pioggia o la neve possono confondere i sensori e causare lo spegnimento temporaneo del Sistema.

AVVISO DI ASSOCIAZIONE

Alcuni degli incidenti più mortali sono causati da conducenti che si

addormentano al volante. Se un'auto lascia il marciapiede ad alta velocità, il rischio di ribaltamento è molto più elevato. Se ti senti assonnato, la cosa migliore da fare è accostare e prendere il riposo di cui il tuo corpo ha bisogno. Per aiutarti a sapere quando è abbastanza, alcune case automobilistiche hanno sviluppato sistemi che guardano alla sonnolenza e quindi allertano il guidatore.

CONTROLLO ELETTRONICO DELLA STABILITÀ

I sistemi utilizzano una varietà di sensori per confrontare dove il guidatore vuole che il veicolo vada e dove sta effettivamente andando. Se il veicolo sta iniziando a sbandare senza controllo, il sistema interviene e attiva con cautela uno o più freni per arrestare lo slittamento e mantenere il controllo del veicolo.

VISIONE NOTTURNA

Se hai mai guidato di notte su una strada deserta, sai che le sorprese appena oltre la portata dei tuoi fari possono apparire quando meno te lo aspetti. Alcune auto sono dotate di sistemi di visione notturna, simili a quelli che i militari usano per le missioni di combattimento notturne. Questi dispositivi utilizzano una telecamera a infrarossi per guardare in fondo alla strada e visualizzare oggetti di grandi dimensioni con grande chiarezza. Molti di questi sistemi possono persino rilevare ed evidenziare le forme umane, aiutandoti a evitare che chi fa jogging o il ciclista si eserciti lungo la strada.

LA MIA CHIAVE

Ha lo scopo di proteggere i conducenti adolescenti e ti consente di assegnare chiavi separate per ogni conducente nella tua famiglia. Ogni chiave può essere codificata per applicare specifiche limitazioni alla guida. Se vuoi impedire a tuo figlio di guidare

troppo velocemente o di distrarsi, puoi impostare una velocità massima per l'auto e un volume massimo per l'impianto audio.

AUTO ABBAGLIANTI

La maggior parte delle persone afferma di dimenticare di accendere i propri fari o di aver paura di accecare gli altri guidatori. Qualunque sia il caso; affidarsi agli anabbaglianti in alcune situazioni può essere pericoloso perché non si ha abbastanza tempo per vedere e reagire agli ostacoli. Un nuovo sistema di sicurezza può accendere automaticamente gli abbaglianti quando le condizioni lo consentono. Utilizza una telecamera speciale per fare attenzione ai fari e alle luci dei freni di altri veicoli, assicurandoti la migliore visibilità possibile senza doversi preoccupare di accecare gli altri automobilisti.

RILEVAMENTO PEDONALE

I pedoni sono stati tradizionalmente molto difficili da rilevare con radar o laser, quindi la tecnologia più recente utilizza una telecamera per cercare le persone in modo molto simile a un guidatore umano. Il sistema utilizza un software speciale per identificare i pedoni in base alla loro forma e ai movimenti e quindi tenerne traccia fino al passaggio dell'auto.

SICUREZZA COMUNE SENSO

Soprattutto, assicurati che i tuoi pneumatici abbiano un battistrada sufficiente e siano gonfiati correttamente. Assicurati che anche gli specchietti laterali siano regolati correttamente.

Infine, è importante ricordare che l'attrezzatura di sicurezza più importante della tua auto sei tu, il conducente. Riduci al minimo le distrazioni e fai del tuo meglio per rimanere vigile e consapevole di ciò che ti circonda.

Il Preferito

Come io vi ho amati, così dovete amarvi l'un l'altro.

Giovanni 13:34

Il fratello di mio marito vive a circa 1.200 miglia di distanza nelle montagne del Colorado. Nonostante la distanza, Gerrits è sempre stato un amato membro della famiglia grazie al suo grande senso dell'umorismo e al suo cuore gentile. Da quanto ricordo, tuttavia, i suoi fratelli hanno scherzato bonariamente sul suo status di favorito agli occhi della madre. Diversi anni fa, gli hanno persino regalato una maglietta con le parole "Sono il preferito di mamma". Anche se tutti abbiamo apprezzato la stupidità dei nostri fratelli, il vero favoritismo non scherza.

In Genesi 37 leggiamo di Giacobbe che diede a suo figlio Giuseppe una veste decorata, un'indicazione per gli altri suoi figli che Giuseppe era speciale (v. 3). Senza un accenno di sottigliezza, il messaggio del cappotto gridò: "Giuseppe è il mio figlio preferito".

Mostrare favoritismi può essere paralizzante in una famiglia. La madre di Giacobbe, Rebecca, lo aveva favorito su suo figlio Esaù, portando a un conflitto tra i due fratelli (25:28). La disfunzione si perpetuò quando Giacobbe favorì sua moglie Rachele (la madre di Giuseppe) rispetto a sua moglie Lea, creando discordia e angoscia (29: 30-31). Senza dubbio questo modello era la base malsana per i fratelli di Giuseppe per disprezzare il loro fratello minore, persino complottando il suo omicidio (37:18).

Quando si tratta delle nostre relazioni, a volte possiamo trovare difficile essere obiettivi. Ma il nostro obiettivo deve essere quello di trattare tutti senza favoritismi e di amare ogni persona nella nostra vita come nostro Padre ama noi (Giovanni 13:34).

— Cindy Hess Kasper

Source: odb.org



RIFLETTETE E PREGATE

Quando hai sperimentato Quando hai lottato per mostrare favoritismi? In che modo Dio ti aiuta a trattare tutti allo stesso modo?

Amare Dio, mentre interagisco con gli altri, mi aiuta a evitare di mostrare preferenze malsane. Aiutami a vedere gli altri come te ea trattare tutti in modo equo e senza favoritismi.

Vuoi sostenere il lavoro di NCF?

La Fondazione Naji Cherfan (NCF) nasce in seguito alla perdita dell'amato Naji Cherfan. Il nostro obiettivo principale è rendere lode al Signore tramite il lavoro della comunità. Tramite la promozione dei valori cristiani, la Fondazione lavora per migliorare la qualità di vita dei più poveri tra i poveri di tutte le età e condizioni di salute, specialmente di chi ha lesioni cerebrali a seguito di incidenti o ictus. Se ti piace quello che facciamo e desideri contribuire, ti invitiamo a diventare membro del nostro Consiglio. L'obiettivo è quello di condividere l'ispirazione e le attività di NCF nel tuo Paese. Per maggiori informazioni contattaci al +961 (0)4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Citazione!

“La grazia è un potere che entra e trasforma un file momento per qualcosa di meglio.”

— Caroline Myss

Come ricordo Naji...

(Estratto dalla "Illuminazione di una vita virtuosa")



Capitolo III (1999-2006)

Note virtuali

1. Negazione. Vivevo e in parte vivo ancora nella negazione. Ho finalmente capito che dovevo accettare alcuni fatti della vita. Nessuno è perfetto. Questo è un fatto che non ho accettato. Forse sto solo realizzando quanto sia stato profondo e doloroso superare il mio incidente. Avrei potuto essere la persona che sono senza di essa? Tempo. È giunto il momento per me di mettere da parte la negazione e iniziare ad adattarmi alla mia vita.
2. Ho imparato a costruire principi corretti e seguirli e che se credi in qualcosa, devi sapere perché credi.
3. Una forte volontà e fede mi hanno guidato durante la mia guarigione.
4. Ho bisogno di proteggermi da alcuni dei miei pensieri. Quando ero bambino, usavo un'analogia per ottenere un positivo moltiplicando due negativi. Ora capisco che se rispondo positivamente a qualcosa di negativo, creerò energia positiva.
5. Solo chi ha avuto un'esperienza traumatica simile alla mia può capire cosa sto passando.
6. Un problema che affronto dopo nove anni di terapia e duro lavoro è lasciare che i miei pensieri ossessivi mi controllino. Anche se ho realizzato così tanto, ho bisogno di capire che c'è molto di più da ottenere. Ogni esperienza mi dà una chiave per aprire una porta diversa a tutte le aree della mia vita. Queste chiavi devono essere usate con attenzione, non abusate. Abbiamo tutti il potenziale per andare avanti con amore. Sono stato incoraggiato ad avere un'elevata autostima
7. e ho imparato che la maturità viene dall'esperienza. Facciamo un grosso problema con noi stessi e con le cose che abbiamo. Non è sempre una luminosa giornata di sole. A volte abbiamo bisogno di imitare la natura. Nessuno è perfetto.
8. Avremo sempre incomprensioni. Ho un atteggiamento positivo e guardo il lato positivo della vita amando, lavorando e giocando.
9. In questa vita, nasciamo senza niente e quando moriamo, partiamo senza niente. Gestiamo il nostro spazio e come decidiamo di vivere questa vita.
10. Le persone entrano nella tua vita per un motivo. Se le persone sono destinate a stare insieme, il vero amore le unisce e Dio le benedice.
11. Non temere. Chiudi la porta alla corrente della paura e mettila dietro di te.

Unisciti a noi
per ricevere notizie e
messaggi! Metti "mi piace"
sulla nostra pagina Facebook!



[www.facebook.com/
najicherfanfoundation](http://www.facebook.com/najicherfanfoundation)

People Are Born To Shine!

"People Are Born To Shine!" è una newsletter on-line di proprietà della Naji Cherfan Foundation, che tratta temi di spiritualità e salute. L'obiettivo di "People Are Born To Shine!" è di incrementare la consapevolezza tra i nostri lettori su problemi di salute e prevenzione delle malattie, ispirando al contempo il desiderio di vivere una vita più piena e rigogliosa, guidata dai valori Cristiani. Questa newsletter è dedicata alle persone di tutte le età, in buona salute o meno, ed in particolare a coloro che hanno subito lesioni al cervello di vario genere come risultato di incidenti, ictus etc.

I contenuti sono stati accuratamente selezionati da fonti internet considerate affidabili e scrupolose, in modo da riportare notizie utili sulla salute e sul benessere spirituale, sebbene la Naji Cherfan Foundation non si assuma alcuna responsabilità per la presenza di eventuali imprecisioni.

La NCF vuole riconoscere il fedele lavoro dei suoi volontari, principalmente Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid e tutti i volontari sul campo che supportano NCF nel diffondere la parola di Gesù attraverso le loro istituzioni, chiese, ospedali, fondazioni e imprese, etc.

Questa edizione è disponibile in Arabo, Inglese, Greco, Olandese, Francese, Tedesco, Italiano, Portoghese e Spagnolo. Lo staff e la direzione di NCF sono particolarmente grati per gli sforzi dei Capi Editori che si sono offerti volontari per tradurre e pubblicare la Newsletter nelle lingue sopra citate, ovvero Claudia Condemo per l'Italiano, Isabelle Boghossian per il Greco, Cristina Buttler per il Portoghese, Myriam Salibi e Rita Abou Jaoude per il Francese, la Prof.ssa Lydia e l'Ambasciatore Alejandro Diaz per lo Spagnolo, Roly Lakeman per l'Olandese, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude per l'Arabo.

Per la sottoscrizione, registratevi presso il nostro sito web: www.najicherfanfoundation.org oppure telefonate al seguente numero: +961 (0)4 522 221. TUTTO il materiale sul nostro sito Web è GRATUITO da scaricare.

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: George Cherfan; Editor di lingua inglese: Kelley Nemitz, Dipartimento di layout, Dipartimento artistico, CCM Internazionale, Grecia et Rita Abou Jaoude, Libano.

© 2020 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.