

People Are Born To Shine!

As pessoas nascem para brilhar!

Um boletim informativo baseado na fé cristã, criado para inspirar e apoiar todas as pessoas, independentemente de nacionalidade, raça e religião.



ATOS DE BONDADADE

EXCERTOS REEMPRIMIDOS COM PERMISSÃO

Seus atos de bondade favoritos

Pequenos atos de bondade podem mudar o mundo?

Como ondas que circulam em um lago, atos individuais de bondade, tomados em conjunto, podem ter efeitos que mudam o mundo.

Em nosso momento de terror, essas pessoas gentis sentaram-se e oraram comigo por meu marido, meus filhos e meu filho ainda não nascido. Agradeço a Deus por eles.

Vindo Para o Resgate

Na noite de Natal de 1996, estávamos voltando da casa de meu primo para casa. Eu estava grávida da minha filha mais nova e minhas duas filhas mais velhas na época tinham 9 e 4 anos. O tempo estava terrível, a neve estava caindo rápida e densa ... Os carros na nossa frente estavam perdendo o controle, meu marido tentando evitar os carros pisaram no freio e também ficaram fora de controle. Alguém saindo da cabine de pedágio em uma velocidade maior bateu no lado do motorista do carro, nós giramos fora de controle e batemos no divisor da rodovia.

Meu marido estava inconsciente, minha filha mais velha estava apenas olhando cegamente à sua frente. Meu coração parou de pensar que ela pode estar morta. Pessoas pararam para nos ajudar. Meu marido foi levado para o hospital separado de nós. Eu não sabia o que aconteceu ou para onde o estavam levando. Minha filha estava em choque. Eu estava histérica.

Uma família descendente do Oriente Médio parou o carro para nos ajudar, quando percebi que meu filho mais novo não estava conosco. No caos, outra pessoa parou, pegou minha filha e foi embora com ela.

BONDADADE continuar na página 2



Nesta Questão

Permitido tempo de tela e sono para crianças

O uso da mídia na hora antes de dormir tem impacto no sono das crianças.

Coma saudável conforme você envelhece

Fazer escolhas alimentares saudáveis é uma atitude inteligente, independentemente da sua idade!

Reduza nossa obsessão por plástico

As garrafas de plástico são normalmente feitas de produtos petroquímicos que levam cerca de 450 anos para se decompor naturalmente!

Recursos avançados de segurança para seu carro

A tecnologia de ponta pode proteger você e sua família.

www.najicherfanfoundation.org

--Joyce Bennett

É Legal Ser Gentil

BONDADE continuidade da página 1

Comecei a gritar pelo meu bebê, e as pessoas que pararam para nos ajudar correram para buscá-la. Eles a trouxeram em segurança e seguraram nossas mãos até que outra ambulância pudesse vir para nós.

Em nosso momento de terror, essas pessoas gentis sentaram-se e oraram comigo por meu marido, por meus filhos e por meu bebê ainda não nascido. Agradeço a Deus por eles, penso neles muitas vezes e gostaria de poder vê-los novamente algum dia para poder agradecê-los devidamente.

--Estelle

Indo a Milha Extra

Em uma sexta-feira, essa cliente estava chorando porque a tira que prendia a cinta de sua perna havia se quebrado. Seu grande medo é cair e a cinta não foi presa o suficiente para evitar uma queda. Fiz várias ligações, mas não consegui consertar ou substituir a cinta a tempo para o fim de semana. Consultei outro funcionário para ver o que poderíamos fazer. Esta funcionária tem passado por muitos problemas pessoais e médicos e a semana foi muito estressante para ela. Mas quando expliquei o dilema de nosso cliente, esse funcionário desenvolveu um senso de calma e elaborou um plano para ajudar nosso cliente. O que testemunhei a seguir foi nada menos que belo.

Essa funcionária, que nasceu com apenas uma mão, começou a preparar a máquina de costura e na hora seguinte fixou a cinta com uma cinta muito segura. Observá-la enfiando as agulhas, cortando os materiais e posicionando a órtese foi realmente um trabalho de amor. Este funcionário entende muito bem o que é viver com uma deficiência. Ela poderia ter dito que cuidaríamos disso na próxima semana, mas ela se esqueceu de seus próprios problemas e ministrou a este cliente.

Fui testemunha de um ato altruísta e de verdadeira bondade. Todos nós nos sentimos abençoados naquele dia e essa cliente voltou para casa com a certeza de que não está sozinha, mas sim parte de uma família que se preocupa com ela.

Ouvindo as Histórias uns Dos Outros

A tolerância, o amor e a bondade que testemunhei e recebi continuamente nos últimos seis anos de minha vida vieram do lugar mais estranho. Encontrei este lugar quando estava à beira do suicídio; Eu me odiava, minha vida e toda a raça humana. Achava que não havia bondade amorosa em nenhum lugar do mundo. Entrei em uma sala cheia de estranhos e ouvi suas histórias. Estou sempre surpreso com a generosidade que recebo das pessoas que acabei de conhecer lá. Encontrei esperança de uma vida melhor. Essas pessoas maravilhosas me amaram até que aprendi a me amar. Alguns desses estranhos se tornaram meus amigos mais próximos.

Não sou o único em minha descoberta. Todos os dias, em milhares e milhares de locais em todo o mundo, as pessoas se reúnem para ajudar umas às outras. Existem advogados, garçonetes, médicos e zeladores. Existem católicos, batistas, budistas e agnósticos. Não há taxas ou taxas de associação. Sem afiliações políticas ou religiosas. Cada pessoa é acolhida de braços e coração abertos.

Essa bondade, amor, generosidade está disponível para todos que a procuram. Eu descobri por meio de um programa de Doze Passos.

--Stephanie

Fonte: beliefnet.com

Confesse seus pecados
um ao outro
E orem uns pelos
outros
Para que você possa
ser curado.
A oração de um
homem justo
É poderoso e eficaz.

~ James 5:16

Oração Canto

Uso da Mídia Na Hora de Dormir Associado a Menos Sono Em Crianças que Lutam Para Regular O Comportamento de Si Mesmas

De acordo com um estudo do Departamento de Psicologia da Universidade do Estado do Arizona, o uso da mídia na hora que antecede a hora de dormir afeta o modo como as crianças dormem, especialmente aquelas que lutam para autorregular seu comportamento. O uso frequente da mídia antes de dormir nessas crianças previa horas de dormir mais tarde e menos sono. O trabalho já está disponível online na Psychological Science.

“Entre as crianças que usaram a mesma quantidade de mídia na hora antes de dormir, encontramos diferenças que foram explicadas por uma característica de personalidade chamada controle de esforço”, disse Leah Doane, professora associada de psicologia da ASU e autora sênior do artigo. “Crianças com pontuação baixa em medidas de controle de esforço são aquelas que lutam para esperar para desembrulhar um presente ou se distraem facilmente. Encontramos uma forte associação entre o uso da mídia na hora antes de dormir e quando essas crianças vão dormir e por quanto tempo dormiu. O uso da mídia antes de dormir não foi associado ao sono de crianças que pontuaram alto nas medidas de controle de esforço.”

A equipe de pesquisa passou uma semana acompanhando 547 crianças, com idades entre 7 e 9 anos. O grupo participante era socioeconomicamente diverso e vivia em áreas rurais e urbanas. Os pais mantinham diários que monitoravam o uso da mídia e os padrões de sono das crianças. Eles também responderam a uma pesquisa que perguntou sobre o temperamento de seus filhos, incluindo sua

capacidade de autorregular o comportamento.

Durante a semana inteira, as crianças usaram relógios de pulso especializados, chamados actígrafos, que rastream seus movimentos e também a luz ambiente. Os dados do actígrafo forneceram à equipe de pesquisa informações detalhadas sobre quando e por quanto tempo as crianças dormiram.

As crianças dormiam em média 8 horas por noite e usavam a mídia antes de dormir por uma média de 5 noites durante a semana de estudo. Crianças que não usaram mídia antes de dormir durante a semana de estudo dormiram 23 minutos a mais e foram para a cama 34 minutos mais cedo do que crianças que usaram mídia na maioria das noites durante a semana de estudo.

“O uso da mídia foi geralmente associado a uma duração mais curta do sono, mas esse efeito foi mais pronunciado em crianças com baixo esforço de controle”, disse Sierra Clifford, pesquisadora da ASU e primeira autora do artigo. “O impacto da mídia no sono também foi um efeito médio, o que significa que reflete o uso habitual da mídia, em vez de ocasionalmente ficar acordado até tarde para assistir a um filme.”

As crianças com pontuação baixa nas medidas de controle de esforço dormiram menos tempo quando usaram a mídia de forma consistente na hora antes de dormir durante a semana do estudo. Essas crianças dormiam cerca de 40 minutos a menos por noite. O uso da mídia antes de dormir não afetou o sono das crianças que obtiveram pontuação alta no controle de esforço, que era aproximadamente 35% dos participantes do estudo.

“A exposição à mídia é importante para as crianças que medem o nível mais baixo de controle com esforço”, disse Clifford.

Crianças com

pouco esforço de controle podem ter dificuldade em desviar sua atenção de assistir à mídia antes de dormir para se acalmar e adormecer. Mas como o controle com esforço é uma característica da personalidade, é mais difícil mudar.

“Em vez de os pais se perguntarem como ajudar seus filhos a regular melhor seu comportamento, eles podem tentar se concentrar na criação de horários de sono e uso da mídia mais consistentes”, disse Doane.

Fonte: sciencedaily.com



Escolha de Refeições Saudáveis Conforme Você Envelhece

Fazer escolhas alimentares saudáveis é uma atitude inteligente - não importa quantos anos você tenha! Seu corpo muda durante os 60, 70, 80 anos e além. Os alimentos fornecem os nutrientes de que você precisa com a idade. Use essas dicas para escolher alimentos e bebidas para uma melhor saúde em cada fase da vida.

BEBA MUITOS LÍQUIDOS

Com a idade, você pode perder um pouco da sensação de sede. Beba água com frequência. Leite com baixo teor de gordura ou sem gordura ou suco 100% também ajuda você a se manter hidratado. Limite as bebidas que contêm muitos açúcares ou sal adicionados.

FAÇA DA ALIMENTAÇÃO UM EVENTO SOCIAL

As refeições são mais agradáveis quando você come com outras pessoas. Convide um amigo para se juntar a você ou participe de um potluck pelo menos duas vezes por semana. Um centro de idosos ou local de culto pode oferecer refeições que são compartilhadas com outras pessoas. Há muitas maneiras de tornar a hora das refeições agradável.

PLANEJE REFEIÇÕES SAUDÁVEIS

Obtenha conselhos sobre o que comer, quanto comer e quais alimentos escolher. Encontre maneiras sensatas e flexíveis de escolher e preparar refeições saborosas para que você possa comer os alimentos de que precisa.

SAIBA QUANTO COMER

Aprenda a reconhecer o quanto comer para que você possa controlar o tamanho da porção. Quando comer fora, embale parte da refeição para comer mais tarde. Um prato de restaurante pode ser suficiente para duas ou mais refeições.

VARIE SEUS VEGETAIS

Inclua uma variedade de vegetais de



diferentes cores, sabor e textura. A maioria dos vegetais é uma fonte de nutrientes de baixa caloria. Os vegetais também são uma boa fonte de fibra.

COMA PARA SEUS DENTES E GENGIVAS

Muitas pessoas descobrem que seus dentes e gengivas mudam com a idade. Pessoas com problemas dentários às vezes têm dificuldade em mastigar frutas, vegetais ou carnes. Não perca os nutrientes necessários! Comer alimentos mais macios pode ajudar.

USE ERVAS E ESPECIARIAS

Os alimentos podem parecer perder o sabor com a idade. Se os pratos favoritos forem diferentes, pode não ser o cozinheiro! Talvez seu olfato, paladar ou ambos tenham mudado. Os medicamentos também podem alterar o sabor dos alimentos. Dê sabor às suas refeições com ervas e especiarias.

MANTENHA OS ALIMENTOS SEGUROS

Não se arrisque com sua saúde. Uma doença relacionada à alimentação pode ser fatal para uma pessoa idosa. Jogue fora alimentos que podem não ser seguros. Evite certos alimentos que sempre são perigosos para uma pessoa idosa, como laticínios não pasteurizados.

LEIA O RÓTULO DE INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

Faça as escolhas certas ao comprar alimentos. Preste atenção aos nutrientes importantes para saber, bem como calorias, gorduras, sódio e o resto do rótulo de informações nutricionais.

PERGUNTE AO SEU MÉDICO SOBRE VITAMINAS OU SUPLEMENTOS

A comida é a melhor forma de obter os nutrientes de que necessita. Você deve tomar vitaminas ou outras pílulas ou pós com ervas e minerais? Estes são chamados de suplementos dietéticos. Seu médico saberá se você precisar deles.

Nossa Obsessão Por Plástico (e Como Contê-la)



Nossa sociedade está acorrentada e presa ao plástico. Dê uma olhada ao seu redor neste momento. Provavelmente há um pacote contendo seu produto de limpeza doméstica ou um recipiente usado para armazenar sua comida. Não importa o produto, parece que não podemos escapar do uso do plástico. E vamos enfrentá-lo, ele vai durar muito, muito tempo. As garrafas de plástico são geralmente feitas de produtos petroquímicos que levam cerca de 450 anos para se decompor naturalmente no meio ambiente. Nossas famílias não podem mais suportar a magnitude, então o material sintético se infiltrou em nossos oceanos e ecossistemas. Apesar de nossos melhores esforços, apenas 9 por cento dos materiais destinados à reciclagem conseguem, enquanto o restante acaba em aterros sanitários. Embora seja verdade que alguns desses plásticos acabam sendo reciclados, muitos outros não. Na verdade, a Grande Mancha de Lixo do Pacífico, um conglomerado flutuante de microplásticos, é uma das muitas ilhas flutuantes nos oceanos de nosso planeta.

Mas, infelizmente, não somos impotentes. Muitas nações ao redor do mundo estão tomando medidas para reduzir o uso de plástico descartável, implementando leis e adotando sistemas de reciclagem que beneficiam enormemente a sociedade como um todo. Em 2016, a França assumiu uma postura inovadora ao se tornar o primeiro país do mundo a proibir o uso de louças de plástico. Alternativas compostáveis (algumas comestíveis) tomarão seu lugar. A Noruega adotou um sistema de reciclagem baseado em incentivos, pelo qual os consumidores pagam um depósito sobre cada garrafa de plástico comprada, que pode ser resgatada posteriormente quando devolvida a uma máquina de reciclagem. Dizem que o Reino Unido também está flertando com a ideia.

A consciência e as estatísticas alarmantes têm levado até aqueles que não são da convicção verde a buscar alternativas para nosso vício em plástico. Usher em plásticos biodegradáveis. Uma versão moderna do nosso uso de plástico convencional, os plásticos biodegradáveis são produzidos como uma forma de se decompor no meio ambiente mais rapidamente. É importante mencionar que o plástico biodegradável não significa necessariamente que seja construído de biomaterial. Frequentemente, esses tipos de plásticos são produzidos com alguma quantidade de óleo, bem como o plástico convencional. A principal diferença entre os dois é o processo de degradação, no qual os microrganismos desempenham um papel. O meio ambiente e a erosão são componentes-chave no processo de decomposição de materiais biodegradáveis e, portanto, parecem uma opção verde muito mais atraente.

QUAL É A MELHOR SOLUÇÃO?

O plástico, seja enviado a aterros ou queimado, é péssimo para o meio ambiente. O foco deve ser o uso de alternativas ao plástico convencional. Biodegradável em sua forma verdadeira é a melhor solução. Criar consciência por meio de programas de reciclagem adequados (aqueles que realmente levam os materiais biodegradáveis ao seu local de descanso final) é certamente um componente chave. Os consumidores também têm muito poder de compra atualmente. Alcançar marcas com as quais se importam e fazer um apelo veemente para que essas empresas repensem seu compromisso com o meio ambiente também pode ser um fator decisivo na redução de nossa dependência do plástico.

Fonte: gogreen.org

SEGURANÇA NA ESTRADA

Anjos da Guarda Eletrônicos:

recursos avançados de segurança para seu carro



AVISO E PREVENÇÃO DE SAÍDA DE PISTA

Avez-vous déjà cherché quelque chose dans Você já pegou alguma coisa no carro e descobriu que saiu da sua pista ao olhar para trás? Diversas montadoras esperam evitar essa situação perigosa por meio de um recurso chamado Lane Departure Warning. Esses sistemas usam uma câmera para olhar para a frente e monitorar onde seu veículo está em relação às marcações de pista. Se você virar muito perto sem usar a seta ou sem girar o volante deliberadamente, o sistema emitirá um bipe para alertá-lo.

DETECÇÃO E PREVENÇÃO DE PONTO CEGO

Você não pode evitar o que não pode ver. Os sistemas de detecção de ponto cego usam sensores de radar para detectar carros que estão no seu ponto cego ou que se aproximam muito rapidamente.

Diferentes fabricantes de automóveis têm maneiras diferentes de alertar o motorista, mas a maioria inclui algum tipo de luz de advertência nos espelhos retrovisores laterais ou próximos deles.

MITIGAÇÃO DE COLISÃO

Os sistemas de mitigação de colisão usam uma combinação de câmeras, lasers e radar para observar os obstáculos à frente. Se uma colisão for iminente, o sistema alertará o motorista. E se o motorista não reagir ao aviso, alguns sistemas podem até mesmo aplicar os freios para evitar totalmente o acidente ou, pelo menos, minimizar a gravidade do impacto.

É importante observar que os sistemas de mitigação de colisão não são à prova de falhas. Demora um ou dois minutos para que os sensores detectem novos obstáculos e, às vezes, chuva ou neve podem confundir os sensores e fazer com que o sistema desligue temporariamente.

ALERTA DE SONOLÊNCIA

Alguns dos acidentes mais mortais são causados por motoristas que adormecem ao volante. Se um carro sai do asfalto em alta velocidade, corre um risco muito maior de capotamento perigoso.

Se você estiver se sentindo sonolento, a melhor coisa a fazer é parar e descansar o que seu corpo precisa. Para ajudá-lo a saber quando basta, algumas montadoras desenvolveram sistemas que prestam atenção à sonolência e alertam o motorista.

CONTROLE ELETRÔNICO DE ESTABILIDADE

Os sistemas de Controle Eletrônico de Estabilidade (CEE) usam uma variedade de sensores para comparar para onde o motorista deseja que o veículo vá e para onde o veículo está realmente indo. Se houver uma diferença - o que significa que o veículo está começando a derrapar fora de controle - o sistema ESC entra em ação e atua cuidadosamente um ou mais freios para parar a derrapagem e manter o veículo no controle.

VISÃO NOTURNA

Se você já dirigiu por uma estrada deserta à noite, sabe que surpresas fora do alcance de seus faróis podem aparecer quando você menos espera.

Algumas montadoras começaram a oferecer sistemas Night Vision, semelhantes aos que os militares usam para missões de combate noturnas. Esses dispositivos usam uma câmera infravermelha para ver ao longe na estrada e exibir grandes objetos com grande clareza.

Muitos desses sistemas podem até detectar e destacar formas humanas, ajudando a evitar que corredores ou ciclistas se exercitem na estrada.

A MINHA CHAVE

Destina-se a manter a segurança dos motoristas adolescentes e permite atribuir chaves separadas para cada motorista em

Os especialistas concordam que sua primeira e melhor linha de defesa ao dirigir é estar alerta e atento ao que está ao seu redor. Mas no mundo real, onde as distrações e o mau tempo podem conspirar contra você, ajuda ter algum apoio.

Felizmente, os fabricantes de automóveis têm trabalhado arduamente em tecnologias de ponta que podem manter você e sua família seguros. Alguns desses recursos podem até interferir para impedi-lo de dirigir fora da estrada ou em outro veículo. Pense neles como um anjo da guarda eletrônico.

Aqui está uma lista dos recursos de segurança mais avançados disponíveis na estrada hoje.

Fonte: beliefnet.com

EXCERTOS REEMPRIMIDOS COM PERMISSÃO

sua casa. Cada chave pode ser codificada para impor restrições de direção específicas. Se você quiser evitar que seu filho dirija muito rápido ou se distraia, pode definir uma velocidade máxima para o carro e um volume máximo para o sistema de áudio.

AUTO FAROL ALTO

A maioria das pessoas diz que se esquece de acender seus brilhos ou que tem medo de cegar outros motoristas. Seja qual for o caso; confiar em seus faróis baixos em algumas situações pode ser perigoso porque você não terá tempo suficiente para ver e reagir aos obstáculos.

Um novo sistema de segurança pode ligar automaticamente seus faróis altos quando as condições permitirem. Ele usa uma câmera especial para ficar atento aos faróis e luzes de freio de outros veículos, garantindo que você tenha a melhor visibilidade possível sem ter que se preocupar em cegar outros motoristas.

DETECÇÃO DE PEDESTRES

Os pedestres têm sido tradicionalmente muito difíceis de detectar por radar ou laser, então a tecnologia mais recente usa uma câmera para olhar ao redor, como um motorista humano faria. O sistema usa um software especial para identificar os pedestres com base em sua forma e movimentos e, em seguida, rastrea-os até que o carro passe.

SENSO COMUM DE SEGURANÇA

Surtout, assurez-vous que vos pneus ont Mais importante ainda, certifique-se de que os pneus têm banda de rodagem suficiente e estão devidamente calibrados. Certifique-se de que seus espelhos retrovisores laterais também estão ajustados corretamente.

Por último, é importante lembrar que o equipamento de segurança mais importante do seu carro é você, o motorista. Mantenha as distrações ao mínimo e faça o melhor para ficar alerta e atento aos arredores.

O Favorito

Assim como eu te amei, vocês devem amar uns aos outros.

João 13:34

O irmão do meu marido mora a cerca de 1.200 milhas de distância, nas montanhas do Colorado. Apesar da distância, Gerrits sempre foi um membro querido da família por causa de seu grande senso de humor e bom coração. Desde que me lembro, no entanto, seus irmãos brincaram bem-humorados sobre sua posição favorita aos olhos de sua mãe. Vários anos atrás, eles até o presentearam com uma camiseta com as palavras “Eu sou o favorito da mamãe”. Embora todos nós gostássemos da tolice de nossos irmãos, o verdadeiro favoritismo não é brincadeira.

Em Gênesis 37, lemos sobre Jacó, que deu a seu filho José um casaco ornamentado - uma indicação para seus outros filhos de que José era especial (v. 3). Sem um toque de sutileza, a mensagem do casaco gritava: “Joseph é meu filho favorito.”

Mostrar favoritismo pode ser incapacitante para uma família. A mãe de Jacó, Rebeca, o favoreceu em vez de seu filho Esaú, levando a um conflito entre os dois irmãos (25:28). A disfunção foi perpetuada quando Jacó favoreceu sua esposa Raquel (mãe de José) em vez de sua esposa Lia, criando discórdia e sofrimento (29: 30-31). Sem dúvida, esse padrão foi a base doentia para os irmãos de José desprezarem seu irmão mais novo, até mesmo planejando seu assassinato (37:18).

Quando se trata de nossos relacionamentos, às vezes podemos achar difícil ser objetivos. Mas nosso objetivo deve ser tratar a todos sem favoritismo e amar cada pessoa em nossa vida como nosso Pai nos ama (João 13:34).

— Cindy Hess Kasper

Fonte: odb.org



REFLETIR E ORAR

Quando você teve dificuldade em mostrar favoritismo? Como Deus está ajudando você a tratar a todos igualmente?

Amar a Deus, ao interagir com outras pessoas, me ajuda a evitar mostrar preferências prejudiciais. Ajude-me a ver os outros como você e a tratar a todos com justiça e sem favoritismo.

Você vai continuar o trabalho do NCF?

A Fundação Naji Cherfan foi fundada após o falecimento do amado Naji Cherfan. Nosso principal objetivo é louvar o Senhor por meio do trabalho comunitário.

A fundação trabalha para melhorar a qualidade de vida das pessoas mais pobres de todas as idades, tanto aquelas que são saudáveis quanto aquelas com problemas de saúde, e aquelas com danos cerebrais de qualquer tipo, resultantes de acidentes, derrame, etc. valores.

Se você gosta do trabalho que a NCF está fazendo e deseja participar, convidamos você a se tornar um membro de nossa diretoria. O objetivo é compartilhar nossas inspirações e atividades em seu país. Por favor contacte-nos para mais informações em +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Cotável!

“A graça é um poder que chega e transforma um momento em algo melhor.”

— Caroline Myss

Como eu me lembro de Naji...

Trecho da *Paciência Virtual*



Capítulo III (1999-2006)

Notas Virtuais

1. Negação. Eu estava vivendo e ainda estou parcialmente vivendo em negação. Finalmente percebi que precisava aceitar alguns fatos da vida. Ninguém é perfeito. Este é um fato que não aceitei. Talvez eu esteja apenas percebendo o quão profundo e doloroso foi, superar meu acidente. Eu seria capaz de ser a pessoa que sou sem isso? Tempo. Chegou a hora de colocar a negação de lado e começar a me adaptar à minha vida.
2. Aprendi a construir princípios corretos e segui-los e que, se você acredita em algo, deve saber por que acredita.
3. Uma forte vontade e fé me guiaram durante minha recuperação.
4. Preciso me proteger de alguns dos meus pensamentos. Quando eu era criança, usei uma analogia para obter um positivo multiplicando dois negativos. Agora eu entendo que se eu responder positivamente a algo negativo, criarei energia positiva.
5. Somente aqueles que passaram por uma experiência traumática semelhante à minha podem entender o que estou passando.
6. Um problema que enfrento após nove anos de terapia e trabalho árduo é permitir que meus pensamentos obsessivos me controlem. Embora eu tenha conquistado tanto, preciso entender que há muito mais a ser conquistado. Cada experiência me dá uma chave para abrir uma porta diferente para todas as áreas da minha vida. Essas chaves devem ser usadas com cuidado, não abusadas. Todos nós temos potencial

para seguir em frente com amor. Fui incentivado a ter uma autoestima elevada e aprendi que a maturidade vem com a experiência. 7. Damos grande importância a nós mesmos e às coisas que temos. Nem sempre é um dia ensolarado. Às vezes, precisamos imitar a natureza. Ninguém é perfeito.

8. Sempre teremos mal-entendidos. Tenho uma atitude positiva e vejo o lado bom da vida ao amar, trabalhar e brincar.
9. Nesta vida, nascemos sem nada e quando morremos, saímos sem nada. Gerenciamos nosso próprio espaço e como decidimos viver esta vida.
10. As pessoas entram em sua vida por um motivo. Se as pessoas foram feitas para ficarem juntas, o amor verdadeiro as une e Deus as abençoa.
11. Não tema. Feche a porta para a corrente de medo e deixe-a para trás.

Junte-se a nós
para notícias diárias e
mensagens inspiradoras!
Curta nossa página no
facebook!



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

As pessoas nascem para brilhar!

As pessoas nascem para brilhar é um boletim eletrônico de propriedade da Fundação Naji Cherfan, com foco em espiritualidade e saúde. O objetivo de People's Born to Shine é conscientizar nossos leitores sobre os desafios da saúde e a prevenção de doenças, enquanto os inspiram a viver uma vida mais plena e abundante, guiada pelos valores cristãos. Este boletim é dedicado a pessoas de todas as idades, pessoas saudáveis e com problemas de saúde e com qualquer tipo de lesão cerebral, resultante de acidente, acidente vascular cerebral, etc.

O conteúdo foi cuidadosamente selecionado de fontes consideradas confiáveis e precisas para lhe trazer boas notícias de saúde e bem-estar espiritual ... No entanto, a Fundação Naji Cherfan não assume nenhuma responsabilidade por informações imprecisas. A NCF gostaria de reconhecer o trabalho dedicado de seus voluntários Me. Kamal Rahal, eu. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid e todos os voluntários de campo que estão apoiando a NCF na divulgação das palavras de Jesus através de suas instituições, igrejas, hospitais, estabelecimentos, etc.

Este problema está disponível em árabe, inglês, grego, holandês, francês, espanhol, português e alemão. A gerência e os funcionários da NCF são muito gratos pelos esforços dos Editores que se oferecem como voluntários para traduzir e / ou editar a Newsletter em vários idiomas, a saber Isabelle Boghossian para o idioma grego, Carlos Brigolas para o idioma português, Myriam Salibi & Rita Abou Jaoudé para a língua francesa, o professor Lydia e o embaixador Alejandro Diaz para a língua espanhola, Roly Lakeman para a língua holandesa, Panagiotis e Alexandra Gravas para a língua alemã, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude para a língua árabe.

Para assinaturas GRATUITAS, por favor cadastre-se através do nosso site: www.najicherfanfoundation.org ou ligue para +961 (0) 4 522 221. TODOS os materiais em nosso site podem ser baixados gratuitamente.

Editora: Grupo CCM; Consultor Editorial: George C. Cherfan, Sana Cherfan e Kelley Nemitz; Revisor: Sana Cherfan; Editor do idioma inglês: Kelly Nemitz; Layout: Departamento de Arte, CCM Internacional, Grécia e Rita Abou Jaoudé, Líbano.

© 2020 A Fundação Naji Cherfan. Todos os direitos, incluindo publicação e distribuição, estão reservados.