

People Are Born To Shine!

¡Las personas nacen para brillar!

Un boletín basado en la fe cristiana creada para inspirar y apoyar a todas las personas, independientemente de su nacionalidad, raza y religión.



ACTOS DE BONDAD

EXTRACTOS PUBLICADOS CON PERMISO

¿Pueden Los Pequeños Actos de Bondad Cambiar El Mundo?

Lee estas historias y decide por ti mismo.

Al igual que las ondas concéntricas en un estanque, los actos individuales de bondad, tomados en conjunto, pueden tener efectos que cambian el mundo.

En nuestro momento de terror, estas amables personas se sentaron y oraron conmigo por mi esposo, por mis hijas y por mi bebé por nacer. Doy gracias a Dios por ellos...

Rescatando

La noche de Navidad de 1996, íbamos de camino al hogar desde la casa de mi prima. Yo estaba embarazada de mi hija menor, mientras mis otras dos hijas en ese momento tenían 9 y 4 años. El clima era terrible, la nieve caía fuerte y espesa ... Los autos frente a nosotros patinaban sin control, mi esposo tratando de evitar los autos presionó los frenos y también perdió el control. Un auto que salía de la caseta a gran velocidad nos chocó. Giramos fuera de control y nos estrellamos contra el muro divisor de la carretera.

Mi esposo quedó inconsciente. Mi hija mayor miraba al frente sin reaccionar. Mi corazón dejó de latir pensando que podría estar muerta. La gente se detuvo para ayudarnos. Mi esposo fue llevado al hospital. No sabía qué pasaba con él ni adónde lo llevaban. Mi hija estaba en shock. Yo estaba histérica.

Una familia de ascendencia árabe detuvo su automóvil para ayudarnos cuando me di cuenta de que mi hija menor no estaba con nosotros. En el caos, alguien más se había detenido, la había recogido y se fue con ella.

ACTOS DE BONDAD continúa en la página 2



En Esta Edición

Tiempo de Pantalla y Sueño Para Niños

Usar los medios en la hora anterior a la de acostarse afecta el sueño de los niños.

Alimentación Saludable a Medida que Envejece

Elegir alimentos saludables es algo inteligente, ¡sin importar la edad que tenga!

Frenar Nuestra Obsesión por el Plástico

Las botellas de plástico suelen estar compuestas por productos petroquímicos que tardan unos 450 años en degradarse de forma natural, afectando el medio ambiente.

Funciones de Seguridad Avanzadas para su Automóvil

La tecnología de vanguardia ayuda a mantenerlos a usted y a su familia seguros.

www.najicherfanfoundation.org

Es Genial Ser Amable

KINDNESS continúa de la página 1

Empecé a gritar por mi bebé y las personas que se detuvieron para ayudarnos corrieron a buscarla. Me la trajeron a salvo y nos tomaron de las manos hasta que otra ambulancia pudiera venir a buscarnos.

En nuestro momento de terror, estas amables personas se sentaron y oraron conmigo por mi esposo, por mis hijos y por mi bebé por nacer. Doy gracias a Dios por ellos. Pienso en ellos a menudo y desearía poder volver a verlos algún día para poder agradecerles adecuadamente.

--Estelle

Ir Más Allá

Un viernes, una clienta nuestra se puso a llorar porque la correa que sujetaba su pierna ortopédica se había roto. Su gran miedo era caerse y la abrazadera no aseguraba bien como para evitar una caída. Hice varias llamadas pero no pude reparar o reemplazar el aparato a tiempo para el fin de semana. Consulté con una compañera para ver que podíamos hacer, una empleada que pasaba por muchos problemas personales y médicos, y la semana había sido muy estresante para ella. Pero cuando le expliqué el dilema de nuestra cliente, la empleada desarrolló una sensación de calma e ideó un plan para ayudar a nuestra cliente. Lo que presencié a continuación fue hermoso.

Esta empleada, que nació con una sola mano, procedió a preparar la máquina de coser y en la siguiente hora había arreglado el corsé con una correa muy segura. Verla enhebrar las agujas, cortar los materiales y colocar el aparato fue realmente un trabajo de amor. Esta empleada comprendía muy bien lo que es vivir con discapacidad. Podría haber dicho que nos ocuparíamos de eso la semana siguiente, pero olvidó sus propios problemas y atendió a esta cliente.

Fui testigo de un acto desinteresado y de verdadera bondad. Todos nos sentimos bendecidos ese día y esta clienta se fue a casa segura de que no está sola, sino que es parte de una familia que la cuida.

--Joyce Bennett

Escuchar las Historias de los Demás

La tolerancia, el amor y la bondad que he presenciado y recibido de forma continua durante los últimos seis años de mi vida vino del lugar más extraño. Encontré este lugar cuando estaba al borde del suicidio; Me odiaba a mí mismo, a mi vida y a toda la raza humana. Pensé que no se podía encontrar bondad en ningún lugar del mundo. Cuando entré en una habitación llena de extraños y escuché sus historias, me sorprendí de la generosidad que recibí de las personas que conocí allí. Encontré la esperanza de una vida mejor. Gente maravillosa que me amó hasta que aprendí a amarme a mí mismo. Unos de estos extraños se han convertido en mis amigos más cercanos.

No soy el único en mi descubrimiento. Todos los días, en miles y miles de lugares en todo el mundo, las personas se reúnen para ayudarse entre sí. Hay abogados, meseras, médicos y conserjes. Hay católicos, bautistas, budistas y agnósticos. No hay cuotas por ser miembro. Sin afiliaciones políticas o religiosas cada persona es recibida con los brazos y el corazón abiertos.

Esta bondad, amor, generosidad está disponible para todos los que la buscan. Lo encontré a través de un programa de Doce Pasos.

--Stephanie

Fuente: beliefnet.com

Confiesa tus
pecados a otro
y reza
por los otros
para que tú
puedas ser
curado.
La oración
del justo es
poderosa
y efectiva.

~ Santiago 5:16

Rincón de Oración

Usar Los Medios de Comunicación Antes de la Hora de Acostarse se Relaciona Con Menos Horas de Sueño en Los Niños que Luchan por Autorregular su Comportamiento

Según un estudio del Departamento de Psicología de la Universidad Estatal de Arizona, el uso de medios durante la hora anterior a la de acostarse afecta la forma de dormir de los niños, especialmente los que luchan por autorregular su comportamiento. El uso frecuente de medios antes de acostarse en estos niños lleva a que se acuesten más tarde y duerman menos.

Entre los niños que usaron los medios una hora antes de acostarse el estudio encontró diferencias que se explican con una característica de personalidad llamada esfuerzo de control. Los niños que obtienen puntuaciones bajas en las medidas de esfuerzo de control son los que no pueden esperar para desenvolver un regalo o se distraen con facilidad. Se encontró una fuerte asociación entre quienes usaron los medios en la hora antes de acostarse, la hora en que se fueron a dormir y el tiempo que durmieron. El uso de medios antes de acostarse no se asoció con el sueño de los niños que puntuaron alto en las medidas de esfuerzo de control.

El equipo de investigación pasó una semana siguiendo a 547 niños, de entre 7 y 9 años. El grupo

participante era socioeconómicamente diverso y comprendía áreas rurales y urbanas. Los padres llevaban diarios que registraban el uso de los medios de comunicación y los patrones de sueño de los niños. También completaron una encuesta que preguntó sobre el temperamento de sus hijos, incluida su capacidad para autorregular el comportamiento. Durante toda la semana, los niños usaron relojes de pulsera especializados llamados actígrafos que rastreaban sus movimientos y la luz ambiental. Los datos de actigrafía le dieron al equipo de investigación información detallada sobre cuándo y cuánto tiempo durmieron los niños.

Los niños durmieron un promedio de 8 horas por noche y usaron los medios antes de acostarse durante un promedio de 5 noches durante la semana de estudio. Los niños que no usaron los medios antes de acostarse durante la semana del estudio durmieron 23 minutos más y se fueron a la cama 34 minutos antes que los niños que usaron los medios la mayoría de las noches durante la semana del estudio.


El uso de medios generalmente se asoció con una duración más corta del sueño, pero este efecto fue más pronunciado en niños con poco esfuerzo por controlarse. El impacto de los medios en el sueño también fue un efecto promedio, lo que significa que refleja el uso habitual de los medios en lugar de quedarse despierto ocasionalmente hasta tarde para ver una película.

Los niños con poco control del esfuerzo pueden tener dificultades

para cambiar su atención en los medios antes de acostarse, calmarse y quedarse dormidos. Como el control de esfuerzo es una característica de la personalidad, es más difícil cambiarlo.

En lugar de que los padres se pregunten cómo ayudar a sus hijos a regular mejor su comportamiento, pueden intentar concentrarse en crear horarios más consistentes de sueño y de uso de los medios.

Fuente: sciencedaily.com



Para algunos niños, el tiempo frente a una pantalla antes de acostarse se traduce en menos horas de sueño.

NUTRICIÓN / VIDA SALUDABLE

Elige Comidas Saludables a Medida que Envejeces

Elegir alimentos saludables es algo inteligente, ¡sin importar la edad que tengas! Tu cuerpo cambia a través de los 60, 70, 80 y más. La comida proporciona los nutrientes que necesita a medida que se envejece. Utilice estos consejos para elegir alimentos y bebidas para una mejor salud en cada etapa de la vida.

BEBE MUCHOS LÍQUIDOS

Con la edad, puede perder algo de la sensación de sed. Beba agua con frecuencia. La leche baja en grasa o sin grasa y el jugo 100% natural también te ayudan a mantenerte hidratado. Limita las bebidas que tengan mucha sal o azúcares añadidos.

HAZ DE COMER UN EVENTO SOCIAL

Las comidas son más agradables cuando se realizan con otras personas. Invita a un amigo a que te acompañe o participa en una comida compartida al menos dos veces por semana. Un centro para personas mayores o un lugar de culto puede ofrecer comidas que se comparten con otros. Hay muchas formas de hacer que las comidas sean placenteras.

PLANIFIQUE COMIDAS SALUDABLES

Recibe consejos sobre qué comer, cuánto comer y qué alimentos elegir. Encuentra formas sensatas y flexibles de elegir y preparar comidas sabrosas para que puedas comer los alimentos que necesitas.

SABER CUÁNTO COMER

Aprende a reconocer cuánto comer para poder controlar el tamaño de las porciones. Cuando salgas a comer, separa parte de tu plato para llevar y comer más tarde. Un plato de restaurante puede ser suficiente para dos o más comidas.

VARIA TUS VERDURAS

Incluye una variedad de vegetales de diferentes colores, sabores y texturas. La mayoría de las verduras son fuente de nutrientes bajos en calorías. Las



verduras también son buena fuente de fibra.

COME PARA TUS DIENTES Y ENCÍAS

Muchas personas descubren que sus dientes y encías cambian a medida que envejecen. A las personas con problemas dentales a veces les resulta difícil masticar frutas, verduras o carnes. ¡No pierdas los nutrientes necesarios! Comer alimentos más blandos ayuda.

USA HIERBAS Y ESPECIAS

Puede parecer que los alimentos pierden su sabor a medida que envejeces. Si los platos favoritos tienen un sabor diferente, ¡puede que no sea el cocinero! Quizás tu sentido del olfato, el del gusto o ambos hayan cambiado. Los medicamentos también pueden cambiar el sabor de los alimentos. Agrega sabor a tus comidas con hierbas y especias.

MANTEN LOS ALIMENTOS SEGUROS

No arriesgues tu salud. Una enfermedad relacionada con los alimentos puede poner en peligro la vida en personas mayores. Desecha los alimentos que no sean seguros. Evita alimentos riesgosos para personas mayores, como los productos lácteos no pasteurizados.

LEE LA INFORMACIÓN DE LOS DATOS NUTRICIONALES

Toma decisiones correctas cuando compres alimentos. Presta atención a los nutrientes importantes, así como a las calorías, las grasas, el sodio y el resto de la información nutricional.

PREGUNTA A TU MÉDICO ACERCA DE VITAMINAS O DE SUPLEMENTOS

La comida es la mejor manera de obtener los nutrientes que necesitas. ¿Quieres tomar vitaminas u otras píldoras o polvos con hierbas y minerales? Estos se denominan suplementos dietéticos. Tu médico sabrá si los necesitas.

Fuente: nia.nih.gov

Nuestra Obsesión por el Plástico (Y Cómo Frenarla)



Nuestra sociedad está encadenada y ligada al plástico. Echa un vistazo a tu alrededor en este momento. Probablemente haya un paquete que contenga un producto de limpieza o un recipiente en el que almacenas comida. Independientemente del producto, parece que no podemos escapar del uso del plástico. Y seamos realistas, estará presente durante mucho, mucho tiempo. Las botellas de plástico suelen estar compuestas por productos petroquímicos que tardan unos 450 años en degradarse de forma natural. Los vertederos de residuos ya no pueden contenerlos, por lo que el material se ha filtrado a océanos y ecosistemas. A pesar de los mejores esfuerzos, solo el 9 por ciento de los materiales destinados al reciclaje son efectivamente reciclados, mientras que el resto termina en CC vertederos. Si bien es cierto que algunos de esos plásticos aún pueden ser reciclados, muchos más no lo hacen. De hecho, la Gran Mancha de Basura del Océano Pacífico, un conglomerado flotante de residuos plásticos, es una de las muchas islas flotantes en los océanos de nuestro planeta.

Pero no estamos impotentes. Muchas naciones en todo el mundo están tomando medidas para reducir el plástico de un solo uso mediante la implementación de leyes y reglamentos, así como la adopción de sistemas de reciclaje que benefician a la sociedad en su conjunto. En 2016, Francia adoptó una postura innovadora cuando se convirtió en el primer país del mundo en prohibir el uso de vajillas de plástico. Las alternativas compostables (algunas comestibles) ocuparán su lugar. Noruega adoptó un sistema de reciclaje basado en incentivos, mediante el cual los consumidores pagan un depósito por cada botella de plástico comprada que luego se puede canjear cuando se devuelve a una máquina de reciclaje. Se dice que el Reino Unido también está coqueteando con

la idea.

La concientización y las estadísticas alarmantes han llevado incluso a aquellos que no son de pensamiento ecológico a buscar alternativas a nuestra adicción al plástico. Con el comienzo de los plásticos biodegradables, versión moderna del plástico tradicional, hechos para degradarse rápidamente en el medio ambiente. Vale la pena mencionar que “plástico biodegradable” no significa necesariamente que estén hechos con materia orgánica. A menudo, estos tipos de plásticos se producen utilizando una cierta cantidad de derivados del petróleo como en el plástico convencional. La principal diferencia entre los dos es el proceso de degradación en el que intervienen los microorganismos. El medio ambiente y la erosión son componentes clave en el proceso de descomposición de materiales biodegradables y, por lo tanto, parecen una opción ecológica atractiva.

¿CUÁL ES LA MEJOR SOLUCIÓN?

El plástico, ya sea enviado a vertederos o quemado, es terrible para el medio ambiente. La atención debe centrarse en utilizar alternativas al plástico convencional. Los materiales biodegradables 100% son la mejor solución. Crear conciencia a través de programas de reciclaje adecuados (los que realmente llevan materiales biodegradables a su lugar de depósito final) es sin duda un componente clave. Los consumidores pueden usar su poder de compra en estos días. Pueden promover las marcas que muestran interés por el ambiente e incluso hacer un llamamiento apasionado para que estas empresas reconsideren su compromiso con el medioambiente. Sus acciones dejarán una huella importante para frenar nuestra dependencia del plástico.

Fuente: gogreen.org

CARRETERA SEGURA

EXTRACTOS PUBLICADOS CON PERMISO

Ángeles Guardianes Electrónicos:

Características de Seguridad Avanzadas Para su Automóvil



Los expertos coinciden en que la primera y mejor línea de defensa al conducir es estar alerta y consciente del entorno. Pero en el mundo real, donde las distracciones y el mal tiempo pueden conspirar contra uno, es útil contar con algo de respaldo.

Afortunadamente, los fabricantes de automóviles han trabajado arduamente en la tecnología de vanguardia que puede mantenerlos a usted y a su familia seguros. Algunas de estas características pueden incluso intervenir para evitar que se salga de la carretera o golpee a otro vehículo. Piense en ellos como un ángel guardián electrónico.

Esta es una relación de las funciones de seguridad para vehículos más avanzadas disponibles en la actualidad.

Source: beliefnet.com

ADVERTENCIA Y PREVENCIÓN DE SALIDA DE CARRIL

¿Alguna vez buscaste algo en el automóvil y descubriste que éste se desvió de su carril cuando volviste a ver al frente? Los sistemas de advertencia de cambio de carril utilizan una cámara para mirar hacia adelante y realizar un seguimiento de dónde se encuentra su vehículo en relación con las marcas de carril. Si te acercas demasiado a las marcas sin usar la señal de giro o sin girar deliberadamente el volante, el sistema te alertará.

DETECCIÓN Y PREVENCIÓN DE PUNTOS CIEGOS

No puedes evitar lo que no puedes ver. Los sistemas de detección de punto ciego utilizan sensores de radar para detectar automóviles que se encuentran en su punto ciego o que se acercan muy rápidamente. Las alertas generalmente incluyen algún tipo de luz de advertencia en o cerca de los espejos retrovisores.

MITIGACIÓN DE COLISIONES

Los sistemas de mitigación de colisiones utilizan una combinación de cámaras, láseres y radares para vigilar los obstáculos que se acercan. Si una colisión es inminente, el sistema alerta al conductor. Y si el conductor no reacciona a la advertencia, algunos sistemas pueden incluso aplicar los frenos para evitar el accidente por completo o al menos minimizar la gravedad del golpe. Sin embargo, los sistemas de mitigación de colisiones no son infalibles. Los sensores tardan un instante o dos en detectar obstáculos y, a veces, la lluvia o la nieve pueden confundir los sensores y hacer que el sistema se apague temporalmente.

ALERTA DE SOMNOLENCIA

Algunos de los accidentes mortales son causados por conductores que se quedan dormidos al volante. Si un automóvil sale del pavimento a altas

velocidades, tiene un riesgo mucho mayor de un vuelco peligroso. Si se siente somnoliento, lo mejor que puede hacer es detenerse y descansar lo que su cuerpo necesita. Para ayudarlo a saber cuándo es suficiente, algunos fabricantes de automóviles han desarrollado sistemas que vigilan la somnolencia y alertan al conductor.

CONTROL ELECTRÓNICO DE ESTABILIDAD

Los sistemas CEE utilizan una variedad de sensores para comparar dónde quiere el conductor que vaya el vehículo y hacia dónde se dirige realmente. Si el vehículo comienza a patinar sin control, el sistema ESC interviene y activa con cuidado uno o más frenos para detener el patinaje y mantener el control del vehículo.

VISION NOCTURNA

Si alguna vez has conducido por una carretera desierta de noche, sabrás que las sorpresas más allá del alcance de sus faros delanteros pueden aparecer cuando menos las esperas. Algunos autos cuentan con sistemas de visión nocturna, similares a los que usan los militares para las misiones de combate nocturnas. Estos dispositivos utilizan una cámara de infrarrojos para mirar a lo lejos en la carretera y mostrar objetos grandes con gran claridad. Muchos de estos sistemas pueden incluso detectar y resaltar formas humanas, lo que le ayuda a evitar al corredor o al ciclista que se ejercita junto a la carretera.

MI LLAVE

Tiene la intención de mantener seguros a los conductores adolescentes y le permite asignar llaves separadas para cada conductor en su hogar. Cada tecla se puede codificar para hacer cumplir restricciones de conducción específicas. Si deseas evitar que un adolescente conduzca demasiado rápido o se distraiga, puedes establecer una

velocidad máxima para el automóvil y un volumen máximo para el sistema de audio.

LUZ ALTA AUTOMÁTICA

La mayoría de la gente dice que se olvida de encender las luces o que temen cegar a otros conductores. Cualquiera sea el caso, confiar en las luces bajas en algunas situaciones puede ser peligroso pues no tendrá tiempo suficiente para ver obstáculos y reaccionar ante ellos. Un nuevo sistema de seguridad enciende automáticamente las luces altas cuando las condiciones lo permiten. Utiliza una cámara especial para vigilar los faros y las luces de freno de otros vehículos, lo que garantiza que tenga la mejor visibilidad posible sin tener que preocuparse por cegar a otros conductores.

DETECCIÓN DE PEATONES

Tradicionalmente, los peatones han sido muy difíciles de detectar mediante radar o láser, por lo que la última tecnología utiliza una cámara para mirar a su alrededor en busca de personas, como lo haría un conductor humano. El sistema utiliza un software especial para identificar a los peatones en función de su forma y movimientos y luego realizar un seguimiento de ellos hasta que pasa el automóvil.

SENTIDO COMÚN DE LA SEGURIDAD

Lo más importante es asegurarse de que los neumáticos tengan dibujo en la superficie de rodamiento y estén inflados correctamente. Asegúrese de que los espejos retrovisores también estén ajustados correctamente. Por último, es importante recordar que la pieza más importante del equipo de seguridad del automóvil es uno mismo, el conductor. Mantén las distracciones al mínimo y haz todo lo posible por mantenerse alerta y consciente de su entorno.

El Favorito

Ámense unos a otros como yo los he amado.

Juan 13:34

El hermano de mi esposo vive a unas 1.200 millas de distancia en las montañas de Colorado. A pesar de la distancia, Gerrits siempre ha sido un miembro querido de la familia debido a su gran sentido del humor y su buen corazón. Sin embargo, desde que tengo memoria, sus hermanos han bromeado positivamente sobre su condición de favorito a los ojos de su madre. Hace varios años, incluso le obsequiaron una camiseta que decía: “Soy el favorito de mamá”. Si bien todos disfrutamos de las tonterías de nuestros hermanos, el verdadero favoritismo no es asunto de broma.

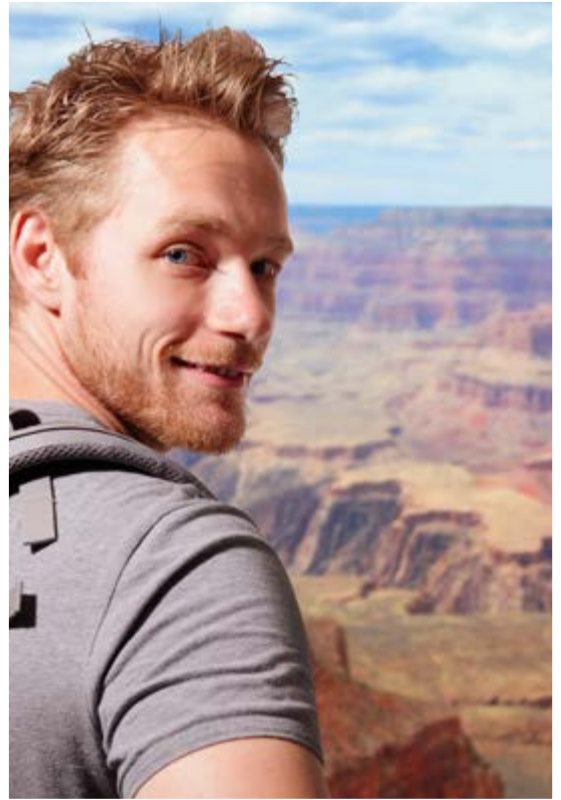
En Génesis 37, leemos acerca de Jacob, quien le dio a su hijo José una túnica ornamentada, una indicación para sus otros hijos de que José era especial (v. 3). Sin una pizca de sutileza, el mensaje de la túnica gritaba: “José es mi hijo favorito”.

Mostrar favoritismo puede ser paralizante en una familia. La madre de Jacob, Rebeca, lo había favorecido sobre su hijo Esaú, lo que provocó un conflicto entre los dos hermanos (25:28). La disfunción se agravó cuando Jacob favoreció a su esposa Raquel (la madre de José) sobre su esposa Lea, creando discordia y dolor (29: 30–31). Sin duda, esa fue la base malsana para que los hermanos de José despreciaran a su hermano menor, incluso tramando su muerte (37:18).

Cuando se trata de nuestras relaciones, a veces puede resultarnos complicado ser objetivos. Pero nuestra meta debe ser tratar a todos sin favoritismos y amar a cada persona en nuestra vida como nuestro Padre nos ama (Juan 13:34).

—Cindy Hess Kasper

Fuente: odb.org



REFLEXIONAR Y ORAR

¿Has sentido que luchas por no mostrar favoritismo? ¿Cómo te ayuda Dios a tratar a todos por igual?

Amar a Dios, mientras interactúo con los demás, me ayuda a evitar mostrar preferencias poco saludables. Ayúdame a ver a los demás como Tú y a tratar a todos de forma justa y sin favoritismos.

¿Fomentarías los trabajos de la NCF?

La Fundación Naji Cherfan (NCF) fue fundada después del fallecimiento de Naji Cherfan. Nuestro principal objetivo es alabar al Señor a través del trabajo comunitario.

La fundación trabaja para mejorar la calidad de vida de los más pobres de todas las edades, tanto aquellos que están sanos y con problemas de salud, como aquellos con lesiones cerebrales de cualquier tipo, como resultado de accidentes, accidentes cerebrovasculares, etc., al tiempo que promueven valores.

Si le gusta el trabajo que hace NCF y deseas participar, te invitamos a ser miembro de nuestro Consejo. El objetivo es compartir nuestra inspiración y actividades en su país.

Por favor contáctenos para más información al +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

¡Citable!

“La gracia es un poder que entra y transforma un momento en algo mejor.”

—Caroline Myss

Cómo recuerdo a Naji...

Extracto de *Paciencia virtual*



Capítulo III (1999-2006)

Notas virtuales

1. Negación. Estaba viviendo y todavía vivo parcialmente en negación. Pero finalmente me di cuenta de que necesitaba aceptar algunos hechos. Nadie es perfecto. Este es un hecho que no había aceptado. Tal vez me estoy apenas dando cuenta de lo profundo y doloroso que fue superar mi accidente. ¿Hubiera podido ser la persona que soy sin él? Ahora ha llegado el momento de dejar de lado la negación y empezar a adaptarme a mi vida.
2. Aprendí a construir principios correctos y a seguirlos, ya que si crees en algo, debes saber por qué lo crees.
3. La fe y una voluntad fuerte me guiaron durante mi recuperación.
4. Necesito protegerme de algunos de mis pensamientos. Cuando era niño, usaba una analogía para obtener un resultado positivo multiplicando dos negativos. Ahora entiendo que si respondo positivamente a algo negativo, crearé energía positiva.
5. Solo aquellos que han tenido una experiencia traumática similar a la mía pueden entender por lo que estoy pasando.
6. Un problema que enfrente después de nueve años de terapia y trabajo duro es impedir que mis pensamientos obsesivos me controlen. Aunque he logrado mucho, necesito entender que hay mucho más por lograr. Cada experiencia me da una llave para abrir una puerta diferente a todos los ámbitos de mi vida. Son llaves que deben usarse con cuidado, sin abusar de ellas. Todos tenemos el potencial de seguir adelante

con amor. Aunque me animaron a tener una alta autoestima, aprendí que la madurez viene a través de la experiencia.

7. Exageramos sobre nosotros mismos y sobre las cosas que tenemos. No siempre es un día soleado. A veces necesitamos imitar a la naturaleza. Nadie es perfecto.
8. Siempre habrá malentendidos. A pesar de ellos conservo una actitud positiva y veo el lado bueno de la vida amando, trabajando y jugando.
9. En esta vida, nacemos sin nada y cuando morimos no nos llevamos nada. Gestionamos nuestro propio espacio y cómo decidimos vivir esta vida.
10. La gente entra en tu vida por una razón. Si las personas e s t á n destinadas a estar juntas, el amor verdadero las une y Dios las bendice.
11. No temas. Cierra la puerta al miedo y déjalo atrás.

Únase a nosotros para noticias diarias y mensajes inspiradores!
¡Dale 'me gusta' a nuestra página de Facebook!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

¡Las personas nacen para brillar!

People is Born To Shine es un boletín electrónico propiedad de The Naji Cherfan Foundation que se centra en la espiritualidad y la salud. El objetivo de People is Born to Shine es crear conciencia entre los lectores sobre los problemas de salud y la prevención de enfermedades, al tiempo que los inspira a vivir una vida más plena y más abundante guiada por los valores cristianos. Este boletín está dedicado a personas de todas las edades, personas sanas y con problemas de salud y con lesiones cerebrales de cualquier tipo, como resultado de accidentes de tráfico, accidentes cerebrovasculares, etc.

El contenido ha sido cuidadosamente seleccionado de fuentes consideradas confiables y precisas para brindarle buenas noticias de salud y bienestar espiritual ... Sin embargo. La Fundación Naji Cherfan no asume ninguna responsabilidad por la información incorrecta. El NCF quisiera reconocer el trabajo dedicado de sus voluntarios, principalmente Kamal Rahal, Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid y todos los voluntarios de campo que apoyan a la NCF en la difusión de las palabras de Jesús a través de sus instituciones. Iglesias, hospitales, establecimientos, etc.

Este número está disponible en árabe, inglés, griego, holandés, francés, español, portugués y alemán. La gerencia y el personal de NCF están muy agradecidos por los esfuerzos de los editores que se ofrecen como voluntarios para traducir y / o editar el boletín en varios idiomas, a saber, Isabelle Boghossian para el idioma griego, Cristina Buttler para el idioma portugués, Myriam Salibi para el idioma francés y Rita Abou Jaoudi como Revisor; Profesora Lydia y Embajador Alejandro Díaz para el idioma español, Heike Mayer para el idioma alemán, Roly Lakeman para el idioma holandés, Lina Rizkallah y Rita Abou Jaoude para el idioma árabe.

Para suscripciones GRATUITAS, regístrese a través de nuestro sitio web: www.najicherfanfoundation.org o llámenos al +961 (0) 4 522 221. TODO el material de nuestro sitio web se puede descargar de forma GRATUITA.

Editor: CCM Group; Consultores editoriales: George y Sana Cherfan y Kelley Nemitz; Revisor: Sana Cherfan; Editor del idioma inglés: Kelley Nemitz, Diseño: Departamento de Arte, CCM International, Grecia y Rita Abou Jaoudé, Líbano.

© 2020 por la Fundación Naji Cherfan. Todos los derechos incluidos la publicación y distribución están reservados.