

People Are Born To Shine!

Nous sommes nés pour briller!

Tirant sa source de la Foi Chrétienne, cette publication est conçue pour inspirer et soutenir toute l'humanité, indépendamment de toute nationalité, race ou religion.



LES LEÇONS DE LA VIE

le récit de Nick

Salut les amis,

Je m'appelle Nick Vuljicic et je me sens reconnaissant d'être né il y a 30 ans sans bras ni jambes. Je n'irais pas jusqu'à prétendre que ma vie est facile, cependant, grâce à l'amour de mes parents, des personnes proches de mon cœur et à la foi en Dieu, j'ai dépassé mon infortune et ma vie est maintenant pleine de joie et de buts. Je réside en ce moment en Californie avec ma femme, Kanae, et nous aimons tous les deux voir la vie des gens changer pour le meilleur, d'une façon ou d'une autre. Mon profond espoir est que mon récit ait un impact positif dans votre vie.

Je suis né et j'ai été élevé à Melbourne, en Australie et ce fut un choc pour mes parents lorsque je vins au monde sans membres. Il n'y a aucune raison médicale pour l'expliquer. Mes parents firent tout leur possible pour me maintenir dans le système scolaire régulier et me fournir toutes les opportunités afin de vivre en abondance. J'avais aussi la chance d'avoir un frère et une sœur en tant que meilleurs `.

APRÈS AVOIR ESSAYÉ DE METTRE FIN A MA VIE A DEUX REPRIS, JE RÉALISAI QUE JE NE VOULAIS PAS ABANDONNER LES ÊTRES CHERS AVEC LE SENTIMENT DE RESPONSABILITÉ ET LE REMORD SUITE A MON SUICIDE; CELA, JE NE POUVAIS PAS LE LEUR FAIRE.

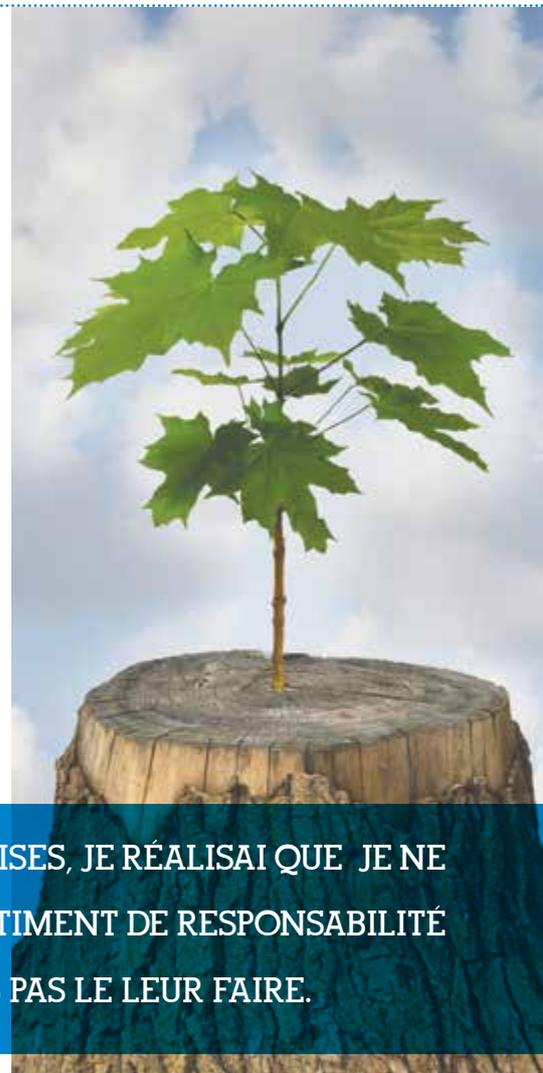
Il y eut ensuite le déménagement pour Brisbane, en Australie, où j'y vécus 14 années avant celui de la Californie. A l'âge de huit ans, je ne pouvais envisager un future brillant et je devins dépressif. Lorsque J'eus dix ans, je décidai d'en finir avec ma vie en me noyant dans la baignoire. Après avoir essayé de mettre fin à ma vie à deux reprises, je réalisai que je ne voulais pas abandonner les êtres chers avec le sentiment de responsabilité et le remord suite à mon suicide. Cela, je ne pouvais pas le leur faire.

Je ne souffrais pas de dépression le long de mon enfance mais j'avais des hauts et des bas. A treize ans, je me fis mal au pied, à ce pied même que j'utilisai pour divers usages tels que taper à la machine, écrire et nager. Cette blessure me fit entrevoir le besoin d'être plus reconnaissant envers mes avantages et moins concentré sur mes handicaps.

A quinze ans, je scellai mon sort avec Dieu et depuis, ce fut une traversée extraordinaire.

Un concierge de l'école secondaire m'inspira à commencer à prêcher

LE RÉCIT DE NICK À SUIVRE EN PAGE 6



Dans cette édition

Commencez à manger de l'ananas

L'ananas est une source riche en micronutriments nécessaires à votre organisme.

Sciatique

La douleur du sciatique peut varier entre le plus bénin au plus douloureux.

Le Pape François révèle les 10 Secrets majeurs du bonheur

Apportant plus de joie dans notre vie...

Les enfants font appel aux adultes

conduisez avec précaution - Nos vies sont entre vos mains.

www.najicherfanfoundation.org

NUTRITION

TANT DE RAISONS POUR COMMENCER A MANGER DE L' ANANAS

En plus des vitamines et minéraux qui proviennent de la plupart des fruits, l'ananas est une source riche en micronutriments peu connus et dont votre corps en a besoin. En plus, l'ananas frais est un fruit très sain et à basses calories qui peut diminuer la faim. Si vous n'avez pas de raison d'observer votre consommation de fructose, l'ananas est un fruit sain pour compléter votre diète.

Une tasse de morceaux d'ananas est un encas rafraichissant et sain, de 80 calories, sans gras et avec un gramme de protéines. Cependant, une tasse d'ananas contient 15 grammes de sucre - une quantité plutôt élevée qui risque d'élever le niveau de sucre chez les diabétiques.

L'ananas a été utilisé pour le traitement des inflammations et de l'indigestion; Non seulement l'ananas frais offre à vos plats un jus sucré mais il contient également de la bromélaïne - une enzyme digestive qui favorise la dissolution de la nourriture afin de réduire le gonflement. La Bromélaïne est utilisée de nos jours en suppléments alimentaires pour réduire l'inflammation post-opératoire et pour traiter les tuméfactions nasales lors des infections du sinus. La Bromélaïne peut aussi alléger la douleur due à l'ostéoarthritis.

La plupart des gens sont persuadés que l'ananas peut parvenir à brûler la graisse de notre corps. Cependant, des découvertes scientifiques récentes montrent que quoique l'ananas en fait empêche la nouvelle graisse de se déposer, il n'a aucun effet quant à diminuer la graisse déjà présente dans le corps.

Les dernières études révèlent que l'ananas contient des agents anti-carcinogènes. L'ananas peut jouer un rôle dans le maintien de vos cellules saines. Une tasse de morceaux d'ananas contient 70 milligrammes de vitamine C et 95 milligrammes de vitamine A, soit, vous fournissant tout votre besoin journalier en vitamine C et environ 20% du dosage recommandé en vitamine A.

Une tasse d'ananas cru vous donne 1.55 milligrammes de manganèse, un minéral qui aide à développer des os solides et des tissus connectifs.

Ce fruit tropical peut prévenir les caillots de sang et les maladies d'os marbrés.

Manger de l'ananas renforcera vos gencives et aidera à maintenir vos dents saines et fortes.

Inclure l'ananas dans votre diète amoindrira le risque de dégénération maculaire - la cause primaire responsable de cécité chez l'adulte- de 35% , car ce fruit tropical contient du B-carotène, une substance associée au bénéfice de la vision.

Source: www.fitnea.com



VOULEZ-VOUS PARFAIRE L'ŒUVRE NCF ?

La fondation Najj Cherfan a été fondée après la transition du bien-aimé Najj Cherfan.

Notre but principal est de louer le Seigneur à travers un travail de communauté. La fondation vise à améliorer la qualité de vie des plus pauvres des pauvres de tout âge, tant pour ceux qui ont une bonne santé et ceux qui ne l'ont pas, pour ceux qui souffrent de lésions au cerveau de toute sorte, suite à un accident, un incident cardio-vasculaire etc... tout en favorisant les valeurs Chrétiennes.

Si vous aimez les accomplissements de l'œuvre NCF et souhaitez y participer, nous vous invitons à devenir un membre de la Direction. Le but est de partager nos inspirations et activités dans votre pays. Pour plus d'informations, contactez-nous SVP au numéro +961 (0)4 522221.

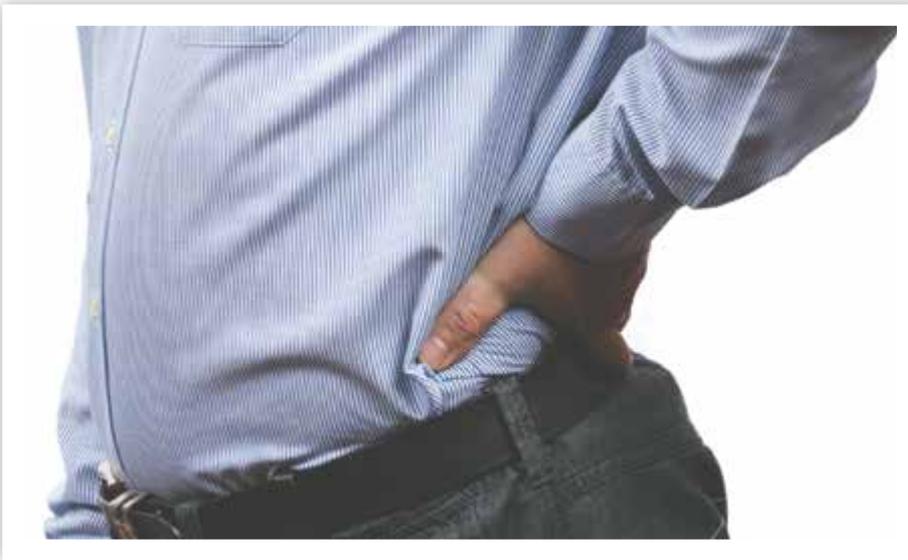
info@najjcherfanfoundation.org

A CITER!

“ Si vous ne croyez pas aux miracles,
C'est que vous avez sans doute
oublié que
vous en êtes un vous-mêmes.”

— Karen Salmansohn

LA SCIATIQUE



La sciatique est le nom donné à toute sorte de douleur causée par l'irritation ou la compression du nerf sciatique.

Le nerf sciatique est le nerf le plus long du corps. Il s'étend de l'arrière du bassin à travers vos fesses et tout le long des jambes, pour finir à vos pieds.

Lorsque quelque chose comprime ou irrite le nerf sciatique, cela peut causer une douleur qui se propage du bas de votre dos et s'étend vers le bas de vos pieds jusqu'à vos mollets.

La douleur sciatique varie entre légère jusqu'à extrêmement douloureuse.

LES CAUSES DE LA SCIATIQUE

la cause la plus commune pour identifier la sciatique est un disque déplacé, mais en certains cas, il n'existe pas de cause évidente.

Certaines causes plus rares incluent une sténose spinale (rétrécissement du passage neural dans l'épine dorsale), lésions, infection ou une tumeur dans l'épine dorsale.

QUAND FAUT-IL CONSULTER LE MÉDECIN

Pour la plupart des personnes, la douleur sciatique s'estompe naturellement dans les jours ou les semaines qui suivent. Cependant, consultez votre médecin si:

- Vous éprouvez d'autres symptômes hors votre dos ou votre jambe, tels qu'une perte de poids ou perte du contrôle de la vessie ou des selles.
- Vous ressentez de plus en plus de douleur et d'inconfort.
- Votre douleur est trop grave incapacitant des mesures d'effort personnel.

Dans ces cas-là, votre médecin devra vérifier si vous avez d'autres sérieux problèmes responsables de votre douleur.

SOIGNER LA SCIATIQUE

La plus part des cas passagers (connus comme aigus) de sciatique guériront sans l'aide de traitement quelconque. Vous pouvez, chez vous, utiliser quelques moyens pour soulager les symptômes comme par exemple

Que Jésus vous conforte
dans tous vos
chagrins,
qu'il vous soutienne au
moment du danger,
qu'il veille sur vous
de par sa grâce
permanente,
et qu'il vous montre le
chemin qui mène
au Salut éternel,
et qu'il vous rende
toujours favorable
auprès du Cœur Divin,
et de plus en plus digne
du Paradis.
Amen.

LE RECOIN DE LA PRIÈRE

avaler des comprimés d'analgésiques, faire de l'exercice ou appliquer des emplâtres chauds ou froids.

Quant à la douleur sciatique persistante (chronique), il se peut qu'on vous recommande une série d'exercices structurés sous la supervision d'un physiothérapeute.

Très rarement, une intervention chirurgicale serait nécessaire pour contrôler les symptômes.

COMMENT PRÉVENIR LA SCIATIQUE

il existe quelques marches à prendre pour minimiser le risque d'un disque déplacé ou d'une blessure dorsale qui causeraient la sciatique. Cela inclut:

- une meilleure posture et des techniques pour soulever du poids au travail.
- Faire du stretching avant et après l'exercice physique.
- De simples exercices réguliers pour améliorer la flexibilité

Source: <http://www.nhs.uk/>

INSPIRATIONS QUOTIDIENNES

LE PAPE FRANÇOIS RÉVÈLE LES 10 MAJEURS SECRETS DU BONHEUR

Ralentir son train de vie, être généreux et se battre pour la paix font partie de la recette du bonheur du Pape François. Dans une entrevue publiée en partie dans l'Hebdomadaire Argentin "Viva" le 27 Juillet, le Pape énuméra ses 10 astuces pour amener une plus grande joie dans la vie des gens.

1. "Vivez et laissez vivre." Chacun devrait être guidé par ce principe, il dit, qui a une expression similaire à Rome dans l'adage "Allez de l'avant et laissez les autres faire de même."

2. "Donnez de vous-même aux autres." Les gens ont besoin d'être ouverts et généreux envers les autres, il dit, car "si vous vous renfermez sur vous-mêmes, vous courez le risque de devenir égocentriques. Et l'eau stagnante se putréfie."

3. "Avancez avec calme dans la vie." Le pape qui avait enseigné la littérature dans l'école secondaire, utilisa une imagerie prise d'un roman Argentin écrit par Ricardo Güirales, dans laquelle le protagoniste regarde en arrière comment il a mené sa vie.

"Il dit que dans sa jeunesse il était un courant plein de rochers qu'il transportait avec lui, à l'âge adulte il était une rivière qui se précipitait et dans sa vieillesse, il se mouvait encore, mais lentement, comme une flaque d'eau." dit le Pape. Il ajouta qu'il aime cette dernière image de la flaque d'eau - "d'avoir la capacité de se mouvoir avec gentillesse et humilité, un calme dans la vie."

4. "Un sens de divertissements sain." Les plaisirs de l'art, de la littérature et jouer ensemble avec les enfants ont été perdus, dit-il.

"La société de consommation nous a apporté de l'anxiété et du stress, faisant perdre aux gens "une culture saine du divertissement." Leur temps est "avalé", ainsi personne ne peut plus le partager avec d'autres.

Même si beaucoup de parents travaillent de longues heures, ils doivent réserver du temps pour jouer avec leurs enfants. Les agendas de travail le rendent "compliqué, mais vous devez le faire," dit-il.

Les familles doivent aussi éteindre le poste de télé quand ils s'assoient à table pour manger, même si la télévision est utile pour se mettre au courant des nouvelles, l'avoir branchée durant les repas "ne vous permet pas de communiquer" entre vous, dit le Pape.

5. Les Dimanches devraient être des vacances. "Les travailleurs devraient avoir congé le Dimanche parce que

Dimanche est pour la famille", il dit.

6. Trouvez des moyens innovateurs pour créer du travail respectable pour les jeunes. "Nous devons être créatifs avec les jeunes. S'ils n'ont pas d'opportunités, ils prendront de la drogue" et seront plus portés envers le suicide, dit-il.

"Ce n'est pas suffisant de leur donner de la nourriture, dit-il. La dignité vous est rendue lorsque vous ramenez de la nourriture à la maison" de votre propre travail.

7. Respectez et soignez la nature. La dégradation de l'environnement "est un des plus grands défis que nous avons," il dit. Je crois qu'une question que nous ne nous posons pas est la suivante: "L'humanité n'est-elle pas entraîné de se suicider à travers cet abus aveugle et tyrannique de la nature?"

8. Cessez d'être négatif. "Avoir besoin de parler autant des autres est le signe d'une faible estime de soi. Cela veut dire, "Je me sens si inférieur qu'au lieu de m'en prendre à moi-même, je dois rabaisser les autres," dit le pape. Laisser tomber rapidement les choses négatives est salubre.

9. Ne faites pas du prosélytisme, respectez les croyances des autres. "Nous pouvons inspirer les autres à travers les témoignages, ainsi nous grandissons ensemble par la communication. Mais la pire des choses est le prosélytisme religieux, qui paralyse; "Je parle avec toi pour te persuader". Non. Chacun d'entre nous dialogue, en commençant par son identité (e). L'église s'élargit par attraction, non pas par prosélytisme. dit le Pape.

10. Travaillez à la Paix. "Nous vivons des temps de plusieurs guerres", dit-il, et "l'appel à la paix doit être clamé. Souvent la paix donne l'impression d'être silencieuse, mais elle n'est jamais silencieuse, la paix est toujours proactive" et dynamique.

Source: www.catholicnews.com

LES ENFANTS FONT APPEL AUX ADULTES



COMMENT VOUS POUVEZ NOUS AIDER:

- Rappelez-vous, vous êtes vous-aussi des passants quelquefois.
- Donnez-nous le temps et la place pour traverser. Votre vitesse peut faire la différence entre la vie ou la mort.
- Souvenez-vous, nous sommes de petite taille et difficiles à voir.
- Soyez préparés à l' imprévu.

S' IL VOUS PLAÎT:

- Obéissez au code routier.
- Gardez une vitesse minimale.
- Laissez le trottoir libre.
- Ne garez pas sur les lignes zigzags.

- Gardez les croisements clairs.
- Ne garez pas dans les lots réservés aux bus scolaires.
- Maintenez les porches libres.
- Ne vous arrêtez pas au milieu de la route.
- Ne garez pas dans les tournants.
- N' ouvrez pas les portières de la voiture au moment où d'autres voitures arrivent.
- Soyez patient - ne klaxonnez pas et ne vous énervez pas.
- Garez vous en utilisant votre bon sens.

Conduisez avec précaution. Nos vies sont entre vos mains.

Source: [croxleygreen-pc.gov.uk/cg/meetings/junior council](http://croxleygreen-pc.gov.uk/cg/meetings/junior_council)

LE RÉCIT DE NICK (SUITE DE LA PAGE 1)

à propos de ma foi et à dépasser les difficultés quand j'eus dix sept ans. Je ne le fis qu' une douzaine de fois en deux ans, et à de très petits groupes de personnes. Ensuite je me retrouvai face à face avec 300 étudiants sophomores (grade 10) (étudiants de seconde année) et j'eus le trac. Mes genoux tremblaient. Dans les premières minutes de mon discours, la moitié des filles se mirent à pleurer et la plupart des garçons se retenaient avec peine. Une fille en particulier sanglotait très fort. Comme nous la dévisagions tous, elle leva la main et dit " Je suis vraiment confuse d'interrompre, mais puis-je monter et te prendre dans mes bras?"

Elle vint et me serra dans ses bras en face de tout le monde, et me murmura à l' oreille " Merci, merci, merci. Personne ne m' a jamais dit que j'étais aimée et que je suis belle telle que je suis."

Sa gratitude m'inspira à traverser 44 pays et à discourir 2,000 fois. Je réalisai que nous avons tous besoin d'amour et que je me trouvais dans la position unique de pouvoir partager cela avec le monde entier.

Pendant mes études supérieures dans le secteur comptable et planning financier à l' université, je travaillai également à améliorer mes aptitudes d'orateur publique. J'étais sous la tutelle d'un instructeur particulier du discours qui m'aida à cultiver mes talents en tant que présentateur. Il travailla particulièrement avec moi dans le champs du langage du corps car mes mains avaient l'habitude de voler de partout au début!

Je dissertai sur les thèmes de motivation après avoir fondé la société Attitude c' est Altitude.

J' ai offert ma vie à Jésus et j'ai commencé à partager mon chemin de foi. Jésus m'a donné la victoire contre toutes circonstances et le réconfort dans le chagrin. Je suis persuadé que dès que vous trouvez la foi en Dieu, vous ressentez la paix la plus profonde, la joie et la plénitude. Ma foi en Dieu est la raison qui me pousse à me motiver, à partager et à voyager.

Nous avons établis une organisation à but non lucratif Life Without Limbs (Vie sans membres) pour servir de plateforme qui me permettrait d'aller de par le monde entier et de partager ma foi en Dieu et l' importance de L'avoir, Lui, dans notre vie.

Bien que j' avais essayé de me suicider quand j'étais petit, je veux maintenant apprécier la grandeur de ce monde aussi longtemps que possible. J'ai choisi de remettre ma foi entre les mains de Dieu. Je sais qu'il y a des choses qui sont plus profondes qu'elles n'ont l'air. J' ai expérimenté un amour qui est plus grand qu'on ne puisse l'imaginer. J'envisage avec plaisir le Paradis, ce

lieu où je me rendrai, là où il n' y aura plus de douleur, de mort, de maladies, de violence, d' abus ou de malfaisance de toutes sortes. Je suis impatient de recevoir enfin des bras et des jambes et de retrouver les personnes que j'aime lorsque nous serons réunis afin de vivre le vrai "heureux pour l' éternité".

Je ne pourrai jamais être parfait, quoique j'essaye de toutes mes forces. Pour atteindre le paradis, il faut que je sois pardonné pour toutes les erreurs que j' ai commises. C' est pour cela que Jésus, le Fils de Dieu, est mort pour le monde. il était la seule personne capable de s' élever de Lui-même par-delà le tombeau et vivre une vie sans tâches. Il est mort pour mes péchés et a pris ma place pour la punition du péché, qui est la mort.

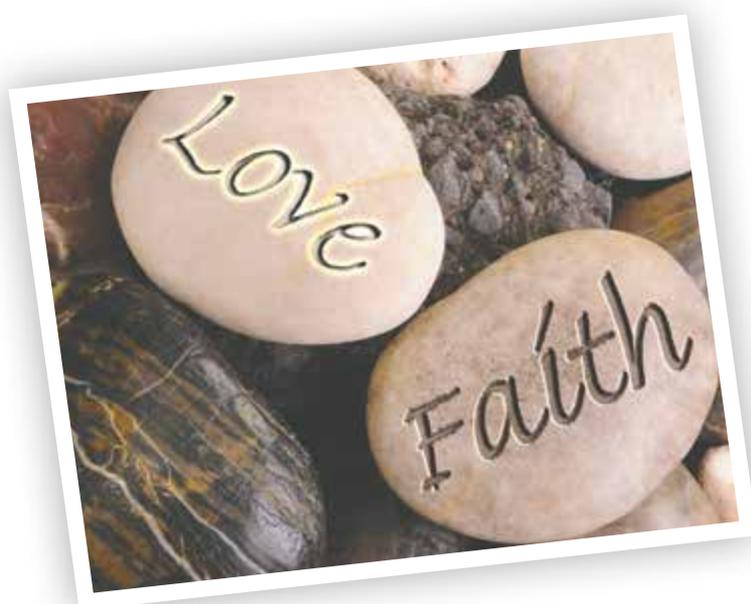
Certains pensent qu' il est absurde de croire en Jésus. Je maintiens qu'il est logique de suivre celui qui affirme qu'il est Dieu et qui l' a prouvé en étant sanctifié et en ressuscitant du tombeau. J'ai observé la force de ma foi. J' ai une relation personnelle avec Jésus. Si vous ne partagez pas cette foi, eh bien, je suis reconnaissant de pouvoir partager la mienne avec vous aujourd'hui.

Faites de grands rêves, les amis, et n'abandonnez jamais. Nous commettons tous des erreurs mais aucun de nous n' est une erreur. Vivez du jour au jour. Adoptez des attitudes positives, des perspectives, principes et vérités que je partage, et vous, à votre tour triompherez.

Je vous aime TOUS beaucoup.

Nick

Source: www.attitudeisaltitude.com



LES 10 CHOSES QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR SAUVER L'OcéAN

1. GARE A VOTRE EMPREINTE CARBONIQUE ET RÉDUISEZ LA CONSOMMATION D'ÉNERGIE

Réduisez les effets du changement climatique sur l'océan en laissant la voiture à la maison autant que possible et en étant conscient de l'usage de l'énergie à la maison comme au travail. Vous pouvez toujours commencer par certains gestes. Remplacez les lampes avec des ampoules compactes fluorescentes, grimpez l'escalier, emmitoufflez vous ou utilisez le ventilateur pour éviter le thermostat.

2. CHOISISSEZ DES ALIMENTS DE MER SAUFS ET SOUTENABLES

La population globale de poisson est en baisse à cause de la demande, de la perte de l'habitat et des techniques de pêche non soutenables. Lorsque vous faites des courses ou vous mangez dehors, aidez à réduire la demande pour les espèces de poissons qui ont été trop exploitées, en optant pour d'autres qui seraient plus saines et plus soutenables.

3. RÉDUISEZ L'UTILISATION DE PRODUITS PLASTIQUES

Les produits plastiques qui deviennent des débris d'océan contribuent à la destruction de l'habitat et tuent des dizaines de milliers d'animaux marins tous les ans. Afin de limiter votre contribution, ayez avec vous une bouteille d'eau ré-utilisable, gardez en réserve votre nourriture dans des récipients qui ne se jettent pas, portez votre propre sac de courses et recyclez autant que possible.

4. AIDEZ A SOIGNER LA PLAGE

Que vous aimiez plonger, surfer ou vous relaxer sur la plage, nettoyez toujours avant votre départ. Explorez et appréciez l'océan sans intervenir avec la nature ou déplacer des rochers et du corail. Allez en plus loin en encourageant les autres à respecter l'environnement marin ou en participant à des nettoyages locaux collectifs de plages.

5. N'ACHETEZ PAS D'OBJETS QUI EXPLOITENT LA VIE MARINE

Certains produits contribuent à endommager les récifs fragiles du corail et de la population marine. Évitez d'acheter des objets tels que des bijoux en corail, des accessoires faits de carapace de tortues (provenant des tortues à bec faucon) et des produits provenant des requins.

6. SOYEZ UN PROPRIÉTAIRE D'ANIMAL DOMESTIQUE "AMI DE L'OcéAN"

Lisez l'étiquette des aliments de vos bêtes domestiques et considérez la sustentation du poisson lorsque vous

choisissez leur diète. Ne jetez jamais la literie du chat dans les toilettes car elle peut contenir des substances pathogènes nuisibles à la faune marine. Évitez l'élevage dans l'aquarium de poissons marins pêchés dans la nature et ne relâchez jamais un poisson d'aquarium dans l'océan ou autre étendue d'eau, un usage qui risque d'introduire des espèces non-originales du lieu et défavorables à l'écosystème.

7. SOUTENEZ LES ORGANISATIONS QUI VISENT A PROTÉGER L'OcéAN

Plusieurs instituts et organisation triment pour protéger la faune et la flore de l'océan. Découvrez un organisme national et considérez l'option d'offrir un soutien financier ou du volontariat pour travail manuel ou plaider pour la cause. Si vous habitez près de la mer, inscrivez-vous à une branche de cet organisme ou un groupe local et devenez participant dans des projets près de chez vous.

8. INFLUENCEZ LE CHANGEMENT DANS VOTRE COMMUNAUTÉ

Recherchez l'intérêt public concernant l'océan avant de voter ou contactez vos représentants locaux afin de leur faire savoir que vous soutenez les projets concernant la conservation marine. Pensez à fréquenter les restaurants et marchés qui n'offre que des aliments de mer soutenables et exprimez votre souci si vous découvrez une espèce en danger dans le menu.

9. NAVIGUEZ AVEC RESPONSABILITÉ SUR L'OcéAN

Prenez l'habitude d'être responsable lorsque vous utilisez le bateau, le kayak ou autre sport de mer. Ne jetez jamais des objets par-dessus bord, et soyez conscient de la vie marine dans les eaux autour de vous. Si vous avez décidé de partir en croisière lors de vos prochaines vacances, faites des recherches pour découvrir des options écologiques.

10. ÉDUQUEZ VOUS A PROPOS DE L'OcéAN ET DE LA VIE MARINE

Toute vie sur terre est connectée à l'océan et ses habitants. Plus vous connaîtrez les issues faisant face à ce système vital, plus vous aurez envie d'aider à sauvegarder son harmonie- ensuite partagez cette connaissance afin d'éduquer et d'inspirer à votre tour les autres.

Source: <http://ocean.nationalgeographic.com/>

COMMENT JE ME SOUVIENS DE NAJI

Dieu dans Nos Vies

Lorsque nous apprenons à connaître Dieu, nous devenons l'un de ses instruments. Si nous étions capables d'atteindre le salut par nous-mêmes, le Christ ne serait pas mort pour nous. La grâce de Dieu nous rend tout puissant et nous sauve lorsque nous choisissons de l'aimer. La foi signifie être certain de l'existence de Dieu, sans l'avoir vu. J'essaye de faire ce que Dieu me demande dans mon cœur, et non ce que les gens mettent dans ma tête. La foi me fait également comprendre que Jésus est mon seul et unique ami, celui sur qui je peux

toujours compter. Vivre notre foi en silence enrichit notre vie ainsi que celle de notre entourage. Nous nous servons de notre esprit pour penser, de notre corps pour travailler, et de notre cœur pour aimer. Le fait d'être productif chaque jour est une bonne chose. Peu importe dans quel domaine, peu importe ce que font les autres ; ce qui compte c'est notre propre résultat. Lorsque nous laissons libre champ aux idées négatives, elles peuvent peser lourd sur nous. Il est impossible de porter le bien dans une main et le mal dans l'autre. Il est parfois nécessaire d'accepter certaines choses qu'il nous est difficile d'accepter.

Certains événements demeurent inexplicables. Les actions forment notre propre vérité. Aimez, travaillez et jouez. Préservez votre vérité personnelle même si elle peut sembler invisible aux autres. Lorsque nous assumons nos actions, nous ne sommes plus dans l'obligation de nous, ne nous employons plus à trouver des raisons aux événements qui prennent place. Nous pouvons filtrer nos pensées avant de prendre la parole.

—Naji Cherfan



Pour des nouvelles
quotidiennes et des
messages inspirants,
rejoignez-nous sur notre
page



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

NOUS SOMMES NÉS POUR BRILLER!

“Nous sommes nés pour briller” est une publication bimensuelle et électronique appartenant à la Fondation Naji Cherfan (The Naji Cherfan Foundation) et qui se concentre sur la spiritualité et la santé. Le but de “Nous sommes nés pour briller” est de réveiller la conscience et perception chez nos lecteurs sur les aléas de la santé et la prévention des maladies, tout en leur inspirant à vivre une vie plus remplie, plus abondante guidée par les Valeurs Chrétiennes. Cette publication est dédiée aux personnes de tout âge, à celles en bonne santé et à celles qui ne le sont pas, et à tous ceux qui ont subi quelconque dommage au cerveau, résultant d'un accident, d'une attaque cérébrale etc...

Le contenu qui a été sélectionné avec soin provient de sources internet considérées de confiance et précises pour vous vous fournir des nouvelles récentes de bonne santé et de bien-être spirituel. La Fondation Naji Cherfan ne porte aucune responsabilité en cas d'informations erronées. LA FNJ souhaite témoigner par la gratitude envers l'oeuvre de ses volontaires, en particulier envers Isabelle Boghossian, Marianne Debs, Me.Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Zeina Constantine, Joyce Abou Jaoude, Rita kassis, Marleine Nassrany, Diala Ghostine Nassrany, Dima Rbeiz, Father Joseph Abdel Sater, Father Joseph Soueid, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Father Elia Chalhoub, Valéria de Provença, Athena and Christina Georgotas, Violette Nakhle, Sawsan Bechara, Leopoldine Theophanopoulos, Roly Lakeman, Christina Monfeli, Maria Goreti Rosa Freitas, Myriam Salibi, Professeur Lydia et ambassadeur Alejandro Diaz et tout les volontaires sur le terrain qui viennent à l'appui de la FNJ et la soutiennent en répandant la parole de Jésus à travers leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements etc...

Ce journal est disponible en anglais, arabe, grecque, italien, hollandais, portugais, espagnole, allemand...

Rédacteur en chef de l'édition française : Myriam Salibi

Pour s'abonner, veuillez vous inscrire dans notre site internet: www.najicherfanfoundation.org ou téléphonez au +961 (0)4 522 221.

ÉDITEUR: CCM Group, Consultant Editorial: George C. Cherfan; Rédacteur en Chef: Christina A. Bitar; finition: Département Artistique, CCM Group

États-Unis: Contributeurs: Sara Cherfan, Kelley Nemitz et Patricia B. Cherfan.

(c) 2014 par la Fondation Naji Cherfan. Tous droits inclus dont la restriction de la publication et de la distribution .