

People Are Born To Shine!

Een nieuwsbrief die haar oorsprong vindt in het christelijk geloof en is bedoeld te inspireren en steun te geven aan iedereen, ongeacht nationaliteit, ras en religie.



EMOTIONELE GEZONDHEID

Omgaan met verlies en verdriet

Gevoelens van verlies en verdriet kunnen overweldigend lijken, zonder eind. Het raakt je in het diepst van je ziel en geeft je een gevoel van machteloosheid.. Het gevoel van verdriet kan uren, dagen, weken en zelfs maanden aanhouden. Gevoelens van verlies kunnen net zo lang duren, zelfs al is niemand die je na aan het hart ligt overleden.

Hoe ga je om met verdriet? Hoe ga je om met verlies? Dit zijn vragen die niet gemakkelijk beantwoord kunnen worden, omdat het antwoord van persoon tot persoon verschilt. Geen twee mensen ervaren verdriet op dezelfde manier. Dus ook al gaan de meeste mensen door de vijf stadia van verdriet, toch zullen we deze misschien niet allemaal ervaren, en ook niet in een vastliggende volgorde. Het goede nieuws is dat deze gevoelens niet eeuwig zullen duren, ook al voelt het misschien wel zo.

De stadia van verdriet en rouw zijn universeel en worden ervaren door mensen uit alle lagen van de bevolking, overal ter wereld

DE VIJF STADIA VAN VERDRIET EN VERLIES

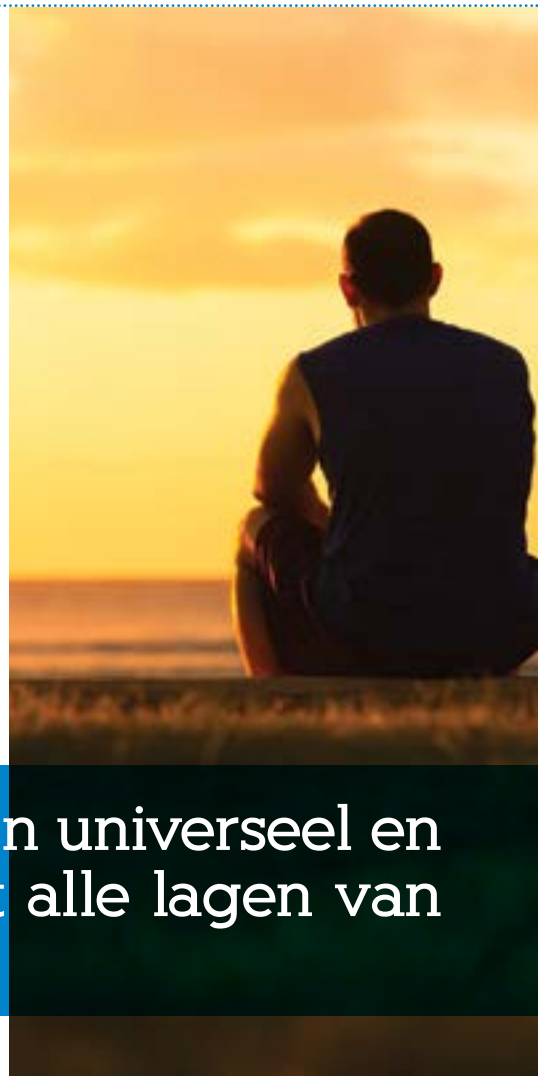
Ontkenning en afzondering
Boosheid
Onderhandelen
Depressie
Acceptatie

Mensen die rouwen gaan niet noodzakelijkerwijs door de fasen in dezelfde volgorde of ervaren ze allemaal.

De stadia van verdriet en rouw zijn universeel en worden ervaren door mensen uit alle lagen van de bevolking, overal ter wereld. Rouw ervaar je als reactie op een terminale ziekte, het verlies van een vriendschap of de dood van een dierbaar wezen, mens of dier. Er zijn vijf stadia van verdriet die voor het eerst werden benoemd door Elisabeth Kübler-Ross in haar boek 'On Death and Dying' uit 1969.

In ons verdriet doorlopen we elke stap in een volgorde die niet vast ligt, in de tijd die wij daarvoor nodig hebben en ervaren we elke fase op meer of minder heftige wijze.

Vaak blijven we een beetje hangen tussen fases voordat we de dood kunnen accepteren. Velen van ons krijgen niet de tijd die nodig is om de laatste fase van verdriet te bereiken.



In deze uitgave

Oh! Het nut van pruimen

Pruimen zitten vol met fenolen en flavonoïden die een indrukwekkend scala aan gezondheidsvoordelen bieden.

Kerstmissie 2017

NCF toerde door ziekenhuizen, weeshuizen en verpleeghuizen om de geboorte van Jezus te vieren met mensen die dat thuis niet konden doen.

Wegen veiliger maken voor motorfietsen

Motoren en bromfietsen zijn betrokken bij een onevenredig hoog percentage ernstige en dodelijke ongevallen.

Go Green in je huis

Je kunt veranderingen aanbrengen en een eco-held worden zonder je huis ooit te verlaten.

www.najicherfanfoundation.org

VERDRIET vervolg op pagina 6

Oh! Het Nut van Pruimen

De gezondheidsvoordelen van pruimen omvatten verlichting bij slechte spijsvertering, griep, ontstekingen en angstgerelateerde problemen. De antioxiderende kracht van deze vrucht helpt bij de behandeling van aandoeningen zoals osteoporose, netvliesveroudering, kanker, diabetes en obesitas. Ze helpen ook bij het handhaven van een gezond hart door het cholesterolgehalte te verlagen. Bovendien verbeteren pruimen de hersenfunctie, versterken ze het immuunsysteem, verbeteren ze celfuncties, handhaven ze de elektrolytenbalans, houden ze het zenuwstelsel gezond en helpen ze bij de verzorging van de huid.

Wat zijn Pruimen?

Een pruim is een heerlijke, sappige vrucht die behoort tot het geslacht *Prunus* van de Rosaceae-familie, waar ook de perzik, abrikoos en nectarine toe behoort. Pruimen zijn er in verschillende kleuren en vormen met meer dan 2000 verschillende soorten.

Pruimen zijn grofweg verdeeld in drie groepen: Europees-Aziatisch (*Prunus domestica*), Japans (*Prunus salicina*) en Damson (*Prunus insititia*). China is de toonaangevende producent van pruimen, gevolgd door de Verenigde Staten, Servië en Roemenië. Binnen de VS is Californië de grootste producent van pruimen. Naast verse pruimen zijn er ook gedroogde pruimen of ingeblikte pruimen.

Pruimen groeien aan kleine loofbomen die uitgroeien tot een hoogte van ongeveer 10-15 meter en dragen vruchten met verschillende kenmerken afhankelijk van het land van herkomst. Het zijn steenvruchten met een gladde pit en aan een zijde een plooi die van bovent naar beneden loopt. Ze bevatten sappige pulp, variërend van romig geel tot karmozijnrood. De kleur van de buitenhuid kan variëren van geel of donkerrood tot paars of zwart.

Voedingswaarde van Pruimen

Pruimen bevatten een assortiment gezonde vitamines en mineralen. Ze zijn een uitstekende bron van vitamine A, vitamine C (ascorbinezuur), folaat en vitamine K (phylloquinon). Ze zijn ook een goede bron van vitamine B1 (thiamine), B2 (riboflavine), B3 (niacine), B6 en vitamine E (alfa-tocoferol). De mineralen aanwezig in pruimen omvatten kalium, fluoride, fosfor, magnesium, ijzer, calcium en zink. Tevens leveren pruimen voedingsvezels en bevatten ze weinig calorieën zonder schadelijke vetten.



Gezondheidsvoordelen van Pruimen

Ze zitten vol met een hele serie fenolen en flavonoiden die een indrukwekkend scala aan gezondheidsvoordelen bieden.

PRUIMEN BEZITTEN ANTIOXIDERENDE EIGENSCHAPPEN

Pruimen bevatten vitamine C en fytonutriënten zoals luteïne (een gele kleurstof), cryptoxanthine (rode kleurstof), zeaxanthine (oranje kleurstof), neochlorogeen en chlorogeenzuur. Deze componenten bezitten werkzame antioxiderende eigenschappen die helpen bij het voorkomen van de schade veroorzaakt door zuurstofradicalen die superoxide-anionradicalen worden genoemd. De fenolen die aanwezig zijn in pruimen richten ook hun beschermende werking op de essentiële vetten in de neuronen en celmembranen om eventuele schade veroorzaakt door oxidatieve stress tegen te gaan.

PRUIMEN PAKKEN ZWAARLIJVIGHEID AAN

Pruimenextracten zijn nuttig bij de behandeling van obesitas en complicaties die samenhangen met obesitas. Studies hebben aangetoond dat de consumptie van steenvruchten zoals pruimen helpt bij het bestrijden van het stofwisselingsyndroom, dankzij de aanwezigheid van bioactieve stoffen. De flavonoiden en fenolen zoals anthocyanines, chlorogene zuren, quercetine en catechines hebben een anti-obesitas en anti-inflammatoire werking op de cellen, inclusief de vetcellen en ze helpen bij het voorkomen van obesitas-gerelateerde problemen zoals cholesterolaandoeningen, diabetes en hart- en vaatziekten.

PRUIMEN HOUDEN DIABETES ONDER CONTROLE

Pruimen beïnvloeden de bloedsuikerspiegel en helpen zo bij de bestrijding van diabetes. Studies hebben aangetoond dat de consumptie van pruimenextracten bloedglucose- en triglycerideniveaus in het lichaam helpt verlagen. De flavonoiden die aanwezig zijn in pruimen bieden bescherming tegen insulineresistentie en helpen de insulinegevoeligheid in het lichaam te verbeteren.

PRUIMEN VOORKOMEN OSTEOPOROSE

Flavonoiden zoals cafeïnezuur en rutine remmen de achteruitgang van het beenderengestel af en voorkomen ziekten zoals osteoporose bij vrouwen na de overgang.

Kerstmissie 2017

Voor het achtste opeenvolgende jaar reisden vrijwilligers van de Naji Cherfan Foundation in december langs enkele ziekenhuizen, weeshuizen en verpleeghuizen in Beiroet en Mount Lebanon met één belangrijke missie - de geboorte van Jezus te vieren met hen die het niet thuis kunnen vieren.

Wezen, bejaarden, patiënten en hun families, verpleegsters, artsen en medische zorgteams die tijdens de kerst werkten kregen de gelegenheid te vieren met lofzang, gebeden en vreugde!

De Naji Cherfan Foundation werkte samen met pater Roger Cherfan van Parochie van Beiroet, pater Elie Khalil en pater Valentino Ghoul.

Alle plaatsen die we bezochten werden vervuld van kerstliederen, gebeden en hoop! Tijdens de bezoeken werden gebeden, chocolaatjes, snoepjes en geschenken uitgedeeld aan iedereen die Jezus 'geboorte vierde.

"Vooral de ouderen waren blij ons te zien. We namen de tijd om te luisteren naar de verhalen van de vergeten mensen die zo blij waren dat iemand hen bezocht. "Zei pater Roger.

"Het is een van de mooiste dagen van dit seizoen. Iedereen was blij toen we het bezochten, maar ik was veel gelukkiger dan zij om de liefde van Jezus en de geest van kerstmis met hen te kunnen delen. "zei Rita Abou Jaoude van The Naji Cherfan Foundation-team.

Vrolijk kerstfeest!



Het veiliger maken van wegen voor motoren en bromfietsen



Het aantal motoren en bromfietsen neemt toe. Vooral in steden bieden ze een oplossing voor toenemende verkeersopstoppingen, parkeerproblemen en de hoge kosten van het hebben van een auto.

Gebruikers variëren van recreatieve fietsers op krachtige machines tot jonge mensen en professionals die per bromfiets reizen. Tussen 2001 en 2010 steeg het aantal van deze voertuigen op Europese wegen met 48%, en bleef tussen 2010 en 2013 hangen op ca 34,5 miljoen.

Maar Ze Zijn Kwetsbaar

Motoren en bromfietsen zijn minder stabiel en zichtbaar en bieden minder bescherming dan auto's. Ze zijn betrokken bij een onevenredig hoog percentage ernstige en dodelijke ongevallen, waarvan de meeste plaatsvinden in steden en worden veroorzaakt door menselijke fouten.

In 2013 werden in de EU bijvoorbeeld meer dan 4.700 rijders gedood. 15% van alle dodelijke verkeersslachtoffers vallen bij motorongelukken, terwijl bromfietsongelukken ongeveer 3% voor hun rekening nemen. Dus samen zijn ze verantwoordelijk voor ongeveer 18% van het aantal verkeersdoden - hoewel ze slechts 11% van alle motorvoertuigen vertegenwoordigen.

Bron: ec.europa.eu

"Bij U, heer, schuil ik Maak mij nooit te schande, Red en bevrijd mij, doe mij recht.

Hoor mij en kom mij te hulp Wees de rots waarop ik kan wonen, Waar ik altijd heen kan gaan.

U hebt mijn redding bevolen, mijn rots en burch, dat bevan schurken, uit de greep van wrede onderdrukkers."

(Psalm 71: 1-4)

Gebedshoek

Wilt U Helpen Het Werk Van NCF Te Verbreiden?

De Naji Cherfan Stichting werd opgericht na het overlijden van Naji Cherfan. Ons hoofddoel is God te prijzen door middel van vrijwilligerswerk. De stichting streeft ernaar de levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren., zowel van gezonde mensen als van mensen met gezondheidsproblemen of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, hersenbloeding enz. terwijl zij de christelijke normen en waarden probeert te verkondigen.

Wanneer u het werk dat de NCF –stichting verricht mooi vindt en deel wil nemen in de werkzaamheden nodigen wij u uit lid te worden van ons bestuur. Het doel is om met de mensen in uw land onze bezieling te delen. Bel voor meer informatie +961 (04) 522221 of email naar

info@najicherfanfoundation.org

Sluit je aan voor dagelijksnieuws en inspirerende boodschappen. Vind ons leuk op facebook.



www.facebook.com/najicherfanfoundation

7 Manieren Om 'Green Te Gaan' In Huis

JE KUNT JOUW DEEL BIJDAGEN OM HET MILIEU TE BESCHERMEN ZONDER OOIET HET HUIS TE VERLATEN.

Er een milieuvriendelijke leefstijl op na houden is belangrijker dan je denkt. Onze kostbare aarde zit vol natuurlijke schoonheid en essentiële natuurlijke hulpbronnen en als we allemaal ons deel doen, kunnen we ervoor zorgen dat de volgende generaties net zo veel kunnen genieten van dit alles als wij.

Op dit moment hebben we een ernstig probleem met vervuiling. We verbruiken een enorme hoeveelheid fossiele brandstoffen, die bij verbranding schadelijke gassen produceren. We vervuilen de landerijen met vuilnis en industrieel afval, waardoor wilde dieren gevaar lopen. We vernietigen bossen sneller om dan we ze kunnen aanleggen.

En dat zijn maar enkele oorzaken waarom onze wereld momenteel in gevaar is.

Gelukkig is 'groen gaan' makkelijk en kun je soms zelfs geld besparen wanneer je een efficiëntere en afval-arme leefwijze omarmt.

Milieuactivisme hoeft niet moeilijk of duur te zijn en je hoeft je dagelijkse comfort niet te ontberen. Om jouw deel te doen, hoef je alleen maar een paar eenvoudige wijzigingen aan te brengen.



Het beste gedeelte? Je kunt deze veranderingen vanuit het comfort van je eigen huis maken en een eco-held worden zonder ooit je pyjama uit te hoeven doen.

Bron: www.beliefnet.com

Let op de thermostaat

Schakel oude lampen uit

Isoleer de boiler

Beheer uw koelkast

Do Alles Electronisch

Verwijder Energievreters

Recycle

Zorg voor de aarde



VERDRIET vervolg van pagina 1

De dood van een geliefde kan je ertoe aanzetten na te denken over je eigen gevoelens ten aanzien van sterfelijkheid. Door de diverse stadia heen ontstaat er een rode draad van hoop: **zolang er leven is, is er hoop. Zolang er hoop is, is er leven.**

Velen doorlopen de diverse stadia niet in een specifieke volgorde, hetgeen heel normaal is en ok. De sleutel tot het begrijpen van de verschillende stadia ligt niet in het gevoel dat je al die stadia in een bepaalde volgorde moet doorlopen. Het is veel beter om ze te zien als leidraad in het rouwproces. Ze helpen je te begrijpen wat je voelt en ervaart.

Houd er rekening mee dat iedereen rouwt op een andere manier. De een deelt zijn verdriet en is erg emotioneel, de ander verwerkt het binnenin, huilt misschien niet. Probeer geen oordeel te vellen over hoe iemand rouwt aangezien iedereen het op eigen manier ervaart.

Bron: psychcentral.com

PRUIMEN vervolg van pagina 2

Polyfenolen, evenals het in gedroogde pruimen aanwezige kalium, stimuleren de vorming van botten, verbeteren de botdichtheid en voorkomen afbraak van botten veroorzaakt door hormoontekort. Onderzoek heeft aangetoond dat regelmatige consumptie van gedroogde pruimen helpt bij het herstel van botdichtheid die al verloren gegaan is door veroudering.

PRUIMEN ONDERSTEUNEN DE SPIJSVERTERING

Pruimen zijn een goede bron van voedingsvezels, evenals sorbitol en isatine, die helpen bij het reguleren van het spijsverteringsstelsel. Volgens onderzoek zijn bij de behandeling van spijsverteringsstoornissen zoals constipatie gedroogde pruimen dan andere geneesmiddelen zoals psylliumvezels. Sorbitol en isatine hebben een laxerend effect, stimuleren de afscheiding van vocht in de darmen en bevorderen de stoelgang.

PRUIMEN BEVORDEREN DE HERSENFUNCTIE

Studies hebben aangetoond dat de flavonoïden aanwezig in pruimensap beschermend werken t.a.v. cognitieve stoornissen. De gunstige fytonutriënten die aanwezig zijn in pruimen helpen bij het verminderen van ontstekingen in de neurologische gebieden om de leer- en geheugenfuncties te verbeteren. Regelmatige consumptie van pruimen helpt ook bij het voorkomen van leeftijdgerelateerde hersenaandoeningen zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson.

PRUIMEN ZORGEN VOOR EEN GEZOND ZENUWSTELSEL

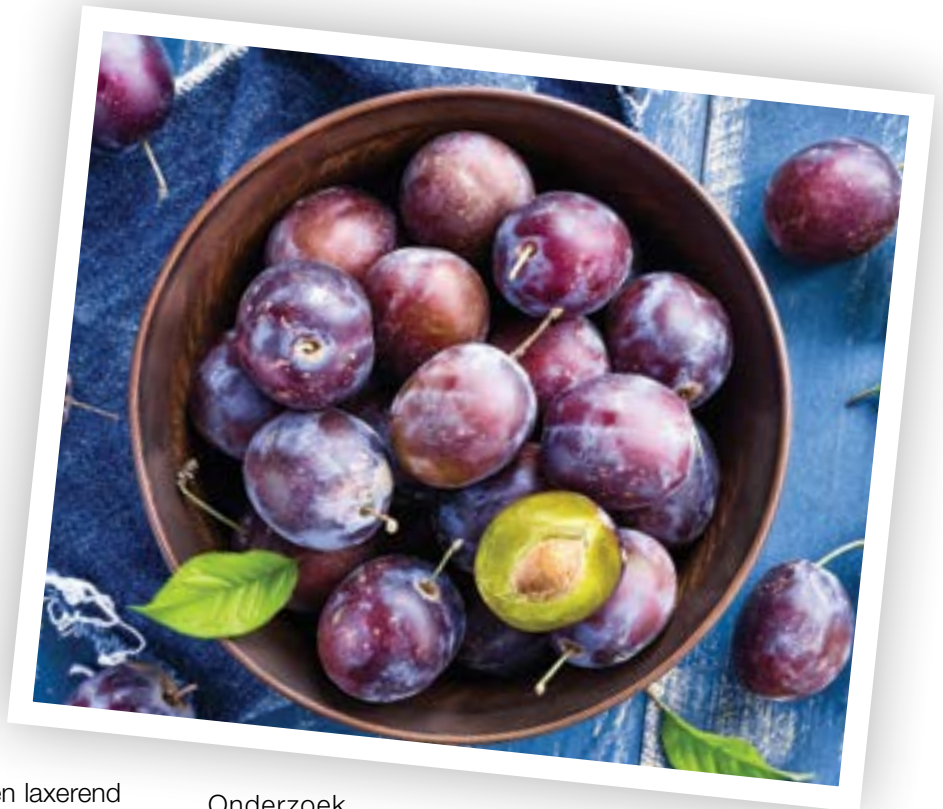
Pruimen bevatten vitamine B6, dat helpt bij de overdracht van zenuwsignalen en bij het soepel functioneren van het zenuwstelsel als ook bij de normale groei van de hersenen. Tevens helpt B6 bij de vorming van stemmingsbeïnvloedende hormonen. Tryptofaan, een aminozuur dat aanwezig is in pruimen, helpt bij de aanmaak van de neurotransmitter serotonine, die een belangrijke rol speelt bij slaap, eetlust en concentratie.

PRUIMEN HOUDEN HET HART GEZOND

Onderzoek heeft aangetoond dat regelmatige inname van gedroogde pruimen zorgt voor een goede bloeddorstrooming in de slagaders, hetgeen preventief werkt t.a.v. verschillende hartaandoeningen, waaronder de ontwikkeling van atherosclerose en de vermindering van de kans op een hartaanval en beroerte.

PRUIMEN GEVEN EEN BOOST AAN DE IMMUNITEIT

Met hun hoge vitamine C- gehalte versterken pruimen het afweersysteem van het lichaam. Vitamine C bevordert de weerstand van het lichaam tegen infecties en ontstekingen.



Onderzoek heeft aangetoond dat oosterse pruimen bestanddelen bevatten die de productie van stikstofoxide in het lichaam stimuleren, de metastase van tumorcellen belemmeren en die bijdragen aan het voorkomen van diverse aandoeningen.

PRUIMEN REGULEREN HET CHOLESTEROLNIVEAU

Gedroogde pruimen of pruimen helpen bij het voorkomen van bloedvet-afwijkingen als hypercholesterolemie en hyperlipidemie. Een vergelijkende studie heeft aangetoond dat pruimen effectiever werken dan druivensap bij het handhaven van gezonde niveaus van plasma- en levercholesterol. Het vezelgehalte draagt ook bij aan het beschermende effect op het hart door LDL (slechte) cholesterol te verminderen en de niveaus van HDL (goed) cholesterol te verhogen.

PRUIMEN BEVORDEREN GEWICHTSVERLIES

Onderzoek uitgevoerd door de Universiteit van Liverpool suggereert dat de inname van pruimen als onderdeel van een gewichtscontrole dieet gewichtsverlies kan versnellen.

PRUIMEN BEVORDEREN CELLULAIRE GEZONDHEID

Pruimen bevatten essentiële mineralen zoals ijzer en koper, die helpen bij de vorming van rode bloedcellen en bloedzuivering en een gezonde bloedsomloop mogelijk maken. Het koper in pruimen werkt als een antioxidant en is essentieel voor de gezondheid van de zenuwen. Het helpt bij de vorming van collageen. Consumptie van koper helpt de opname van ijzer en voorkomt verschillende ziekten zoals bloedarmoede en artrose.

PRUIMEN VERMINDEREN ANGST

Regelmatige consumptie van pruimen helpt bij het verminderen van angst. Uit studies is gebleken dat de chlorogene zuren, aanwezig in pruimen, antioxidanten bevatten en anxiologische eigenschappen die helpen

Hoe moet je pruimen selecteren en bewaren?



Kies pruimen met een licht witachtige bloem, hetgeen aangeeft dat er geen sprake is van transportschade. Vermijd zachte pruimen met beurse plekken.

Eet-rijpe pruimen geven een lichte druk en hebben een zoet aroma. Pruimen kunnen worden bewaard in de koelkast. Iets stevige pruimen kunnen bij kamertemperatuur in een papieren zak worden bewaard tot ze rijpen.

Pruimen kunnen een paar dagen op kamertemperatuur worden bewaard.

bij het genezen van angstgerelateerd gedrag en schade, veroorzaakt door oxidatieve stress, herstellen.

PRUIMEN HELPEN BIJ GRIEP

Het gebruik van Japanse pruimen is effectief tegen de infectie veroorzaakt door het A-griep-virus. Studies hebben aangetoond dat geconcentreerd sap van Japanse pruimen lectine-achtige moleculen bevat die helpen bij het remmen en behandelen van de infecties veroorzaakt door het menselijke A-griep-virus.

PRUIMEN WERKEN BEVORDERLIJK BIJ ZWANGERSCHAP

Plum-producten zijn bevorderlijk tijdens de zwangerschap, vanwege de overvloed aan vitaminen en mineralen. Deze gunstige componenten zijn van vitaal belang voor het gezichtsvermogen, de ontwikkeling van botten en weefsels en de cellulaire gezondheid van de moeder en het groeiende kindje. Het vezelgehalte helpt bij het voorkomen van constipatie en verbetert de spijsvertering. Pruimen als onderdeel van een uitgebalanceerd dieet helpen bij de bestrijding van verschillende infecties en handhaven de algehele gezondheid. Men moet echter voorzichtig zijn met betrekking tot de keuze van in de handel verkrijgbare pruimensappen, omdat deze grote hoeveelheden suiker kunnen bevatten.

PRUIMEN VOORKOMEN KANKER

Pruimenextract is bewezen heilzaam te zijn in de behandeling van kanker. Studies hebben aangetoond dat het bestanddeel epicatechin, aanwezig in pruimen, helpt bij het remmen van de groei en verspreiding van

kwaadaardige kankercellen. Ook zet epicatechin het afsterven van leverkankercellen in werking. Pruimen zijn rijk aan antioxidanten en fytonutriënten, waaronder chlorogeen en neo-chlorogeenzuur, die een genezend effect hebben op borstkankercellen, zonder de gezonde cellen van het lichaam te schaden.

PRUIMEN HANDHAVEN DE ELECTROLYTEN BALANS

Pruimen bevatten kalium, een elektrolyt dat nodig is voor het efficiënt functioneren van cellen en weefsels van het lichaam. Het consumeren van kaliumrijke pruimen helpt bij het reguleren van spiercontracties en de zuur-base balans van het lichaam.

HUIDSVERZORGING

Pruimen zijn rijk aan vitamine C, evenals andere antioxidanten, die helpen een gezonde, stralende en jeugdige huid te behouden. De consumptie van pruimen helpt bij het verminderen van donkere vlekken en rimpels als gevolg van de aanwezigheid van anti-aging voedingsstoffen. Pruimenextracten worden gebruikt in verschillende huidverzorgingsproducten, zoals gezichtsreinigingsmiddelen en gezichtsmaskers.

PRUIMEN VOORKOMEN MACULADEGENERATIE

Pruimen bevatten vitamine A en bèta-caroteen, die gunstig zijn voor het behoud van een gezond gezichtsvermogen en leeftijdsgebonden maculaire degeneratie voorkomen. De carotenoiden, luteïne en zeaxanthine, die daarin aanwezig zijn, bevinden zich in de maculaire weefsels van het netvlies en bieden bescherming tegen schade veroorzaakt door UV-straling.

PRUIMEN VOORKOMEN BLOEDSTOLLING

Pruimen en gedroogde pruimen bevatten vitamine K dat normale stolling van het bloed bevordert en gezonde van botten kweekt. Een tekort aan vitamine K in het lichaam kan leiden tot overmatig bloedverlies en andere gezondheidsproblemen, zoals zwakke botten.

PRUIMEN IN DE KEUKEN

Pruimen worden veel gebruikt in voedselproducten vanwege hun zoete en wrange smaak, alsook om hun aangename geur. Ze kunnen vers worden gegeten worden of worden toegevoegd aan pudding, jam en geleï. Pruimensap wordt gebruikt bij de bereiding van alcoholische dranken. Geconcentreerd pruimensap werkt prima als vulling voor snoep en bakkersproducten en als bindmiddel voor mueslirepen. Pruimenchutney of -dip is beroemd in de Indiase keuken en wordt geserveerd met gevuld Indiaas brood. Het is ook geliefd als bijgerecht bij vleesgerechten.

ANDERE TOEPASSINGEN

Pruimenbloesems werden in het verleden gebruikt bij de behandeling van losse tanden, aften en tandvleesaandoeningen. Ze zijn een werkzaam ingrediënt van mondwater en ze helpen bij het bestrijden van slechte adem en het verzachten van keelpijn.

Bron: organicfacts.net

Hoe ik me Naji herinner...

GEVOELENS

Ik heb gelezen dat gevoelens onze emoties aansturen.. de neurowetenschap heeft ontdekt dat emoties en gedachten met elkaar verbonden zijn. Wanneer verstand en emotie botsen wint emotie altijd. Dit gebeurt omdat, ondanks een verlangen rationeel te lijken, onze gevoelens onze keuzes bepalen. Zelfs wanneer we rationeel zijn kunnen we niet ontsnappen aan hoe we ons voelen. Emoties en gedachten zijn verbonden.

Gedachten worden woorden. Woorden worden acties. Acties worden gewoonten. Gewoonten worden karakter. En karakter vormt het lot.

Tijdens het lezen van The Prophet door Khalil Gibran, leerde ik iets over liefde en huwelijk. Uit zijn woorden begreep ik dat liefde niet een soort lijm is die mensen bij elkaar brengt. Mensen hebben hun eigen ruimte nodig.

Een ceder en een esdoorn kunnen bijvoorbeeld niet in elkaars schaduw groeien. De snaren op een gitaar zijn gescheiden, maar samen creëren ze een mooie samenklank. Dat kan ook zo met twee mensen.

Twee individuen kunnen niet één persoon worden. Ze kunnen elkaars beker vullen, maar ze hoeven niet uit dezelfde beker te drinken. Ze kunnen elkaar een stuk brood geven, maar ze hoeven niet hetzelfde stuk te delen.

Denk aan de pilaren in een tempel. De kolommen ondersteunen de tempel, ook al staan ze ver uit elkaar. Zo is liefde mogelijk tussen twee mensen. Liefde kan zijn als een oceaan tussen hen in, niet noodzakelijkerwijs een als lijm

die hen samenbindt. Gevoel is de taal van de ziel.



BESLUITVORMING

De beste beslissing die je kunt nemen is de juiste beslissing en het slechtste dat je kunt doen is geen beslissing nemen. Dit betekent eigenlijk dat we een beslissing moeten nemen, verantwoording moeten nemen en ter plekke moeten handelen. Het is moeilijk om te functioneren als we besluiteloos, twijfelend of verward zijn.

Vroeger leerde ik "word niet boos, neem wraak." Recente ervaring heeft me geleerd: "neem geen wraak maar ga gewoon door en vergeef".

Als ik iemand iets goeds zie doen, zeg ik tegen mezelf dat ik dat ook kan. In werkelijkheid is het niet gedaan totdat ik het doe.

Eerst leer ik, dan begrijp ik en uiteindelijk onthoud ik. Het nemen van beslissingen vereist stabiliteit in het denkproces. Als ik goed voor mezelf ben, dan ben ik goed voor anderen. Ik ben verantwoordelijk voor mijn eigen leven.

SAMENVATTING UIT NAJI'S BOEK, LITTLE BOOK OF INSPIRATIONAL THOUGHTS AND WRITINGS.

Mensen Worden Geboren Om Te Stralen!

People Are Born To Shine is een twee-maandelijkse e-nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation, die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van People Are Born To Shine is bij onze lezers bewustzijn te creëren betreffende gezondheids issues en ziekte preventie en hen te inspireren een zinvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op de waarden van het christendom.

Deze nieuwsbrief is opgedragen aan mensen van elke leeftijd: aan hen die gezond zijn, aan hen die gezondheidsproblemen hebben en aan hen die een hersenbeschadiging hebben, veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz.....

De inhoud van de nieuwsbrief wordt zorgvuldig geselecteerd uit betrouwbare bronnen op het internet om u goed nieuws te brengen over fysiek en spiritueel welzijn. The Naji Cherfan Foundation neemt echter geen enkele verantwoordelijkheid over eventueel onjuiste informatie.

De NCF wil graag erkenning uitspreken voor de toegewijde werk van haar vrijwilligers en wel 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 Chalhouh, Valéria de Proença, Athena en Christina Georgotas, Violette Nakhle, en al die vrijwilligers die NCF ondersteunen door het woord van Jezus te verspreiden via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen enz.....

Deze uitgave is te verkrijgen in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Portugees en Spaans.

NCF management en medewerkers zijn zeer erkentelijk voor de inspanning van de hoofd redacteuren, die vrijwillig de nieuwsbrief vertalen en editen in diverse talen te weten: Isabelle Boghossian voor de Griekse versie, Maria Goreti voor de Portugese versie, Rita Abou Jaoude en Myriam Salibi voor de Franse versie, professor Lydia & Ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse versie, Roly Lakeman voor de Nederlandse versie en Sawsan Bechara voor de Arabische versie.

Schrijft u voor een gratis abonnement alstublieft in op onze website : www.najicherfanfoundation.org of bel ons op +961 (0) 4 522 221. Al het materiaal op deze alomtegenwoordig gratis te downloaden

Uitgever: COM Group; Redactie Adviseur: George C. Cherfan; Hoofdredacteur: Christina A. Bitar; Indeling: Art Department, CCM Group USA; en Rita Abou Jaoudé; Medewerkers: Sana Cherfan en Kelley Nemitz.

© 2017 door Naji Cherfan Foundation. Alle rechten aangaande uitgave en distributie zijn voorbehouden.