

People Are Born To Shine!

Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen!

Ein Newsletter, der im christlichen Glauben verwurzelt ist und als Inspiration und Unterstützung aller Menschen unabhängig von Nationalität, Rasse und Religion dienen soll.



LEKTION FÜRS LEBEN

AUSZÜGE MIT GENEHMIGUNG NEU GEDRUCKT

Wichtige Lektionen Fürs Leben Wir Werden Oft Zu Spät Unterrichtet

Das Leben ist eine kontinuierliche Lernerfahrung...

Während unseres gesamten Lebens steigen und fallen wir und lernen dabei wichtige Lektionen. Einige dieser Lektionen stammen aus Erfahrung, andere lernen wir, indem wir andere beobachten oder Bücher lesen. Egal wie

forget
the mistake.
Remember
the lesson.



“Vergiss den Fehler.
Erinnere dich an die
Lektion.”

Erzwingen Sie Ihre Ideen nicht anderen. Lassen Sie sich von denen suchen, die Ihre Hilfe und Anleitung wünschen.

viel wir aus Büchern lernen, es gibt einen signifikanten Unterschied zwischen praktischer und theoretischer Erfahrung. Und es gibt viele Lektionen fürs Leben, die wir einfach nicht lernen können, bis wir bestimmten Situationen in unserem eigenen Leben gegenüberstehen.

Die meisten Leute würden sagen, dass es einige Lektionen gibt, die zu spät kommen und uns unvorbereitet und unvorbereitet erwischen. Hier sind einige der wichtigsten Lektionen, die Menschen oft auf die harte Tour lernen.

Geh deinen eigenen Weg

Die Leute beurteilen gerne andere. Dieser Gruppenzwang kann Sie von dem Weg abbringen, den Sie für Ihre Zukunft eingeschlagen haben. Kümmere dich nicht um die Bestrebungen anderer Leute. Lassen Sie niemals zu, dass die Ziele und Träume eines anderen Ihre Lebensvision beeinflussen. Es ist dein Weg. Sie entscheiden, wo Sie brauchen und wie lange es dauert, bis Sie es durchstehen.

LEKTIONEN weiter auf [seite 2](#)

In Dieser Ausgabe

Über das Stillen

Die meisten Mütter möchten stillen, aber viele hören wegen mangelnder Unterstützung vorzeitig auf.

Beeindruckende gesundheitliche Gründe, mehr Zucchini zu essen

Was sind die ernährungsphysiologischen Vorteile von Zucchini?

Abholzung eine globale Bedrohung

Papst Franziskus sagt, dass die rasche Entwaldung und der Verlust der biologischen Vielfalt in einzelnen Ländern die Zukunft des Planeten bedrohen.

Junge Menschen in Gefahr!

Mehr junge Menschen sterben an Verkehrsunfällen als an HIV / AIDS, Mord...

www.najicherfanfoundation.org

LEKTIONEN weiter von Seite 1



Erleben Sie, was Sie gelernt haben

Unabhängig davon, wie viel wir über ein Thema zu wissen glauben, erhalten wir erst nach der Nutzung dieses Wissens eine Bestätigung des tatsächlichen Verständnisses, über das wir verfügen. Sicher, wir könnten über das Malen lesen, alle Techniken und Pinselarten, Farbpaletten usw. lernen, aber nur wenn wir vor eine Leinwand treten und mit dem Malen beginnen, stellen wir unser Wissen auf die Probe.

Gute Dinge sind nicht einfach

Wenn Sie ein gutes Leben mit einer erfolgreichen Karriere, emotionaler Zufriedenheit und vertrauenswürdigen Freunden führen möchten, müssen Sie hart arbeiten. Glück kann dich nur so weit bringen und der Rest liegt ganz bei dir, dem Aufwand, den du jeden Tag aufbringst, und der Fähigkeit, aus deinen Fehlern zu lernen. Denken Sie keinen Moment daran, dass jemand anderes Ihre Schlachten mit der gleichen Kraft und Hingabe führen wird, wie Sie es tun würden.

Versuchen Sie es immer wieder

Selbst wenn wir uns gut vorbereitet fühlen, besteht die Möglichkeit, dass wir unser Ziel nicht erreichen. Ein Athlet könnte das gesamte Rennen führen, nur um kurz vor der Ziellinie zu fallen und zu verlieren. Dies bedeutet nicht, dass der Athlet aufhören sollte, an Wettkämpfen teilzunehmen. Im Gegenteil, er sollte für den nächsten Wettbewerb noch härter arbeiten. Die Ergebnisse werden irgendwann kommen.

Kümmere dich früh um deine Gesundheit

Wenn wir jung sind, können wir unseren Körper Tag

für Tag an seine Grenzen bringen. Es scheint, als könne uns nichts berühren. Wir sind unbesiegbar. Wenn wir jedoch älter werden, belasten das Trinken, Rauchen und Essen von Fast Food unsere Gesundheit. Entwickeln Sie gesunde Gewohnheiten, während Sie noch jung und gesund sind. Lassen Sie sich regelmäßig von Ihrem Arzt und Zahnarzt untersuchen, um zukünftige Probleme zu vermeiden.

Mache jeden Moment wertvoll

Das Leben geht schneller vorbei als wir denken. Wenn Sie in den Zwanzigern sind, denken Sie, dass Sie für immer dort bleiben werden. Aber bevor Sie es wissen, ist es zu spät für die Dinge, die Sie als junger Mensch tun wollten. Lebe dein Leben in vollem Umfang, denn das Leben ist kurz und wir wissen nie, was morgen bringt.

Leben und leben lassen

Wir versuchen oft, Menschen zu helfen, wenn wir sehen, dass sie einen Fehler machen. Diese Art von Verhalten kann uns in alle möglichen Schwierigkeiten und Missverständnisse führen. Erzwingen Sie Ihre Ideen nicht anderen. Lassen Sie sich von denen suchen, die Ihre Hilfe und Anleitung wünschen. Manchmal ist es am besten, weg zu bleiben und sie zu dir kommen zu lassen. Andernfalls könnten Sie aufdringlich wirken.

Seien Sie flexibel mit Ihren Zielen

Manchmal haben wir das Gefühl, dass es der richtige Zeitpunkt ist, Maßnahmen zu ergreifen und unsere Pläne in die Tat umzusetzen, nur um zu erkennen, dass wir falsch lagen. Es ist wichtig, unsere aktuelle Position zu analysieren und zu analysieren, wie unsere Aktivitäten unsere Zukunft beeinflussen können. Manchmal ist es besser, ein bestimmtes Ziel zu verschieben oder es vorerst sogar zu ändern. Das Akzeptieren einer Beförderung zu einem schlechten Zeitpunkt kann mehr Ärger als Nutzen bedeuten, wenn der Zeitpunkt nicht stimmt.

Für jede Aktion gibt es eine gleich entgegengesetzte Reaktion

Bevor Sie etwas sagen oder auf eine bestimmte Weise handeln, denken Sie über die Konsequenzen nach. Eine Person könnte nicht darauf vorbereitet sein, die Wahrheit zu hören, oder nicht gut auf unsere Geste reagieren, egal wie gut unsere Absichten sind. Behandle jedes Wort mit Vorsicht.

Nehmen Sie diese Ratschläge als Anleitung, nicht als Regeln. Dein Leben ist dein eigenes und du weißt, was für dich am besten ist.

Quelle: theladders.com



Stillen ist für die meisten Säuglinge die beste Nahrungsquelle.

Über Das Stillen...

Stillen kann das Risiko für einige kurz- und langfristige Gesundheitszustände sowohl bei Säuglingen als auch bei Müttern verringern.

Die meisten Mütter möchten stillen, aber viele hören wegen mangelnder Unterstützung vorzeitig auf. Bestimmte Faktoren bestimmen, ob und wie lange Säuglinge gestillt werden.

BRUSTFÜTTERUNG IST EINE INVESTITION IN GESUNDHEIT, NICHT NUR EINE LEBENSSTIL ENTSCHEIDUNG.

Säuglinge, die gestillt werden, haben ein geringeres Risiko für:

- Asthma
- Fettleibigkeit
- Typ 2 Diabetes
- Infektionen der Ohren und Atemwege
- Plötzliches Kindstod-Syndrom (SIDS)
- Magen-Darm-Infektionen (Durchfall / Erbrechen)
- Nekrotisierende Enterokolitis (NEC) bei Frühgeborenen

Stillen kann dazu beitragen, das Risiko einer Mutter zu senken:

- Bluthochdruck
- Typ 2 Diabetes
- Eierstockkrebs
- Brustkrebs

Quelle: cdc.gov



“Stillen bietet Babys und Müttern unübertroffene gesundheitliche Vorteile. Es ist der klinische Goldstandard für Säuglingsernährung und -ernährung. Die Muttermilch ist speziell auf die Gesundheitsbedürfnisse eines wachsenden Babys zugeschnitten. Wir müssen mehr tun, um unterstützende und sichere Umgebungen für Mütter zu schaffen, die stillen möchten.”

—Dr. Ruth Petersen, Direktorin der CDC-Abteilung für Ernährung, körperliche Aktivität und Fettleibigkeit/

“Angesichts der Bedeutung des Stillens für die Gesundheit von Müttern und Kindern ist es wichtig, dass wir Maßnahmen ergreifen, um das Stillen zu unterstützen. Nur durch die Unterstützung von Familien, Gemeinden, Ärzten, Gesundheitssystemen und Arbeitgebern können wir das Stillen zur einfachen Wahl machen.”

—Dr. Jerome M. Adams, US-Generalchirurg

Beeindruckende Gesundheitliche Gründe, Mehr Zucchini Zu Essen



Zucchini - ein Sommerkürbis - gehört zur Familie der Kürbisse. Dunkle Früchte enthalten normalerweise mehr Nährstoffe. Aber was sind die ernährungsphysiologischen Vorteile von Zucchini?

Zucchini enthält kein Fett und ist reich an Wasser und Ballaststoffen. Es enthält auch erhebliche Mengen an Vitaminen B6, Riboflavin, Folsäure, C und K sowie Mineralien wie Kalium und Mangan. Und es enthält antioxidative und entzündungshemmende Phytonährstoffe. Dies macht Zucchini zu einem nährstoffreichen Lebensmittel, das Sie in Ihre Ernährung aufnehmen sollten.

GRÜNDE, MEHR ZUCCHINI ZU ESSEN

Verbessert die Verdauung

Zucchini reduziert das Auftreten von Verstopfung und anderen Verdauungsproblemen. Es ist reich an Wasser und enthält erhebliche Mengen an Ballaststoffen, Elektrolyten und anderen Nährstoffen, die für ein gesundes Verdauungssystem erforderlich sind. Regelmäßiger Verzehr von Zucchini kann auch dazu beitragen, Geschwüren, IBS und Darmkrebs vorzubeugen.

Verlangsamt das Altern

Das Altern resultiert aus der Aktivität von Toxinen, freien Radikalen und Entzündungen, denen der Körper im Laufe der Jahre ausgesetzt ist. Diese Gifte und Entzündungen können durch Antioxidantien und entzündungshemmende Lebensmittel reduziert werden. Zucchini ist reich an Antioxidantien und entzündungshemmenden Phytonährstoffen, die den Körper von freien Radikalen und übermäßigen Entzündungen befreien.

Senkt den Blutzuckerspiegel

Hoher Blutzuckerspiegel und Diabetes sind Probleme, die durch eine Ernährung mit hohem (ungesunden) Kohlenhydratgehalt und niedrigem Ballaststoffgehalt verschlimmert werden. Indem Sie Zucchini in Ihre Ernährung aufnehmen, erhöhen Sie die Aufnahme von Ballaststoffen. Sie können auch Ihre Kohlenhydrataufnahme reduzieren, da Sie sich länger satt fühlen. Diese Ernährungsumstellung

kann dazu beitragen, den Blutzuckerspiegel zu senken und die Insulinsensitivität zu erhöhen. Dies kann bedeuten, dass Ihr Körper keine übermäßigen Mengen Insulin mehr benötigt, um Zucker zu verarbeiten. Dies kann Ihr Risiko für Diabetes verändern. Studien zeigen, dass die Aufnahme von mindestens 30 Gramm Ballaststoffen in Ihre tägliche Ernährung das Risiko, an Diabetes zu erkranken, erheblich senkt.

Unterstützt eine gesunde Durchblutung und ein gesundes Herz

Zucchini ist fett- und natriumarm, aber ballaststoff- und kaliumreich. Diese Eigenschaften tragen zur Aufrechterhaltung einer gesunden Durchblutung bei. Niedriger Natrium- und hoher Kaliumgehalt tragen zur Aufrechterhaltung eines gesunden Blutdrucks bei, während Ballaststoffe wie das Polysaccharid in Zucchini den Cholesterinspiegel senken. Diese Kombination wirkt synergistisch, um eine gute Durchblutung aufrechtzuerhalten, die für einen gesunden Blutdruck und ein gesundes Herz notwendig ist.

Verbessert die Augengesundheit

Zucchini ist eine gute Quelle für gesundheitsschützende Antioxidantien und Phytonährstoffe, einschließlich Vitamin C, Beta-Carotin, Mangan, Zeaxanthin und Lutein. Zeaxanthin und Lutein sind besonders nützlich bei der Aufrechterhaltung und Verbesserung der Augengesundheit durch Bekämpfung freier Radikale. Dies verringert das Risiko, altersbedingte Augenerkrankungen wie Glaukom, Katarakt und Makuladegeneration zu entwickeln.

Steigert die Energie

Da Zucchini eine reichhaltige Quelle an B-Vitaminen ist, insbesondere Folsäure, Riboflavin und B6, kann sie zur Steigerung der Energieproduktion im Körper beitragen. Dies reduziert Müdigkeit und verbessert die Stimmung. Der Körper benötigt B-Vitamine für den Protein- und Kohlenhydratstoffwechsel. Diese Vitamine unterstützen auch verschiedene Gehirnfunktionen, einschließlich der Wahrnehmung.

Gewichtsverlust

Da Zucchini kalorienarm und reich an Wasser und Ballaststoffen ist, ist sie ein großartiges Lebensmittel für diejenigen, die ihr Körpergewicht reduzieren möchten. Es ist erwähnenswert, dass übermäßiges Körpergewicht normalerweise durch den regelmäßigen Verzehr von Kohlenhydraten und zuckerhaltigen Lebensmitteln entsteht.

All diese Zucchini-Vorteile sind beeindruckend. Versuchen Sie also, mehr zu Ihren Mahlzeiten hinzuzufügen, und wenn Sie können, versuchen Sie, Ihre eigenen zu züchten.

Quelle: foodrevolution.org

Papst Sagt, Entwaldung Muss Als Globale Bedrohung Behandelt Werden



Papst Franziskus sagt, dass die rasche Entwaldung und der Verlust der biologischen Vielfalt in einzelnen Ländern nicht als lokale Probleme behandelt werden sollten, da sie die Zukunft des Planeten bedrohen.

Francis appellierte an Madagaskar, die viertgrößte Insel der Welt, die laut Forschungsinstituten und Hilfsorganisationen in den letzten 60 Jahren etwa 44% ihres Waldes verloren hat, was durch illegale Exporte von Rosenholz und Ebenholz begünstigt wurde. Francis konzentrierte sich auf endemische Korruption und verband sie mit anhaltender, langfristiger Armut sowie mit Wilderei und illegalen Exporten natürlicher Ressourcen.

„Die Verschlechterung dieser Artenvielfalt gefährdet die Zukunft des Landes und der Erde, unserer gemeinsamen Heimat“, sagte er.

Nach den jüngsten Großbränden im Amazonasgebiet lehnte der brasilianische Präsident Jair Bolsonaro internationale Kritik an seiner Politik zur Erweiterung des Ackerlandes ab und sagte, dies sei ein innerstaatliches Problem.

„Die letzten Wälder sind von Waldbränden, Wilderei und uneingeschränktem Abholzen wertvoller Wälder bedroht. Die Artenvielfalt von Pflanzen und Tieren ist durch Schmuggelware und illegale Ausfuhr gefährdet“, sagte Papst Franziskus.

Arbeitsplätze müssen für Menschen geschaffen werden, deren Lebensunterhalt die Umwelt schädigt, damit sie sie nicht als ihr einziges Überlebensmittel ansehen, fügte der Papst hinzu.

„Es kann keinen echten ökologischen Ansatz oder wirksame Anstrengungen zum Schutz der Umwelt geben, ohne eine soziale Gerechtigkeit zu erreichen, die das Recht der Güter der Erde auf den gemeinsamen Bestimmungsort nicht nur der gegenwärtigen, sondern auch der künftigen Generationen respektieren kann.“ er sagte.

Quelle: reuters.com

Gebet für die gebrochenen Herzen

Gebetssecke

Herr, mein Herz ist gebrochen, aber du bist nahe. Mein Geist ist niedergeschlagen, aber du bist mein Retter. Dein Wort ist meine Hoffnung.

Es belebt mich und tröstet mich besonders jetzt. Meine Seele fällt in Ohnmacht, aber du bist der Atem des Lebens in mir. Du bist meine Hilfe, derjenige, der mich stützt.

Ich bin schwach, aber du bist stark. Sie segnen diejenigen, die trauern, und ich vertraue darauf, dass Sie mich und meine Familie mit allem segnen, was wir brauchen. Du wirst mich aus dieser dunklen Wolke der Verzweiflung retten, weil du dich an mir erfreust. In Jesu Namen, Amen.

~ Jennifer White

Junge Menschen in Gefahr!

Mehr junge Menschen im Alter von 15 bis 29 Jahren sterben an Verkehrsunfällen als an HIV / AIDS, Malaria, Tuberkulose oder Mord. Dies bedeutet, dass Verkehrsunfälle eine ernsthafte Bedrohung für Jugendliche darstellen, egal wo sie sich befinden.

Was wissen wir?

Die Statistiken sind klar und es besteht kein Zweifel daran, dass die Krise junger Menschen sehr real ist: Straßenverkehrsunfälle sind die häufigste Todesursache bei 15- bis 29-Jährigen. Über 30% der bei Verkehrsunfällen getöteten und verletzten Personen sind jünger als 25 Jahre.

LÄNDER MIT NIEDRIGEM UND MITTLEREM EINKOMMEN

Die meisten jungen Menschen, die durch Verkehrsunfälle getötet wurden, leben in Ländern mit niedrigem und mittlerem Einkommen und sind gefährdete Verkehrsteilnehmer - Fußgänger, Radfahrer, Motorradfahrer und Nutzer öffentlicher Verkehrsmittel. Der sozioökonomische Zustand einer Familie beeinflusst die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind oder ein junger Erwachsener bei einem Verkehrsunfall getötet oder verletzt wird. Menschen mit wirtschaftlich armen Verhältnissen in reicheren und ärmeren Ländern sind am stärksten gefährdet.

MÄNNER

Mehr als die Hälfte aller Todesfälle im Straßenverkehr ereignen sich bei Personen zwischen 15 und 55 Jahren, und 73% der Menschen, die ihr Leben verlieren, sind Männer. Dies bedeutet, dass die Opfer im besten Alter sind und oft der Ernährer ihrer Familien. Ihr Verlust kann ihre Familien weiter in die Armut treiben.

WARUM SIND JUNGE MENSCHEN AUF ERHÖHTES RISIKO?

Drei Hauptfaktoren tragen dazu bei, dass Jugendliche weltweit einem höheren Risiko für Verkehrsunfälle ausgesetzt sind: Alter, Unerfahrenheit und Geschlecht (bei Fahrern sind junge Männer unter 25 Jahren fast dreimal so häufig getötet wie Frauen in diesem Alter). Dies kommt zu den Faktoren hinzu, die alle Altersgruppen einem höheren Risiko aussetzen, einschließlich fehlender Gesetze zur Verkehrssicherheit, unzureichender Strafverfolgung und abgenutzter Straßen und Fahrzeuge.

Wir müssen auch den „Umweltkontext“ berücksichtigen - zum Beispiel Straßen, die nicht den Bedürfnissen aller Verkehrsteilnehmer wie Fußgänger und Kinder entsprechen. Fußgänger und Radfahrer, die die Straße mit dem motorisierten Verkehr teilen; unzureichende Durchsetzung der Sicherheitsgesetze.



Hauptrisikofaktoren

Hier sind die Risikofaktoren, die zu Verkehrsunfällen bei Jugendlichen beitragen:



Kein Helm



Geschwindigkeitsüberschreitung



Betrunken fahren



Kein Sicherheitsgurt

Abgelenktes Fahren



Kommen Sie zu uns für Neuigkeiten und inspirierende Botschaften! Siehe unsere Facebook-Seite!



www.facebook.com/najicherfanfoundation

Sauber Gewaschen

Ich konnte es nicht glauben. Ein blauer Gelstift hatte sich in den Falten meiner weißen Handtücher versteckt und die Waschmaschine überlebt, nur um im Trockner zu explodieren. Hässliche blaue Flecken waren überall. Meine weißen Handtücher waren ruiniert. Keine Menge Bleichmittel könnte die dunklen Flecken entfernen.

Als ich die Handtücher widerwillig auf den Lappenhaufen legte, wurde ich an die Klage des alttestamentlichen Propheten Jeremia erinnert, in der die schädlichen Auswirkungen der Sünde beschrieben wurden. Indem Jeremia Gott ablehnte und sich den Götzen zuwandte (Jeremia 2:13), erklärte er, dass das Volk Israel in seiner Beziehung zu Gott einen dauerhaften Fleck verursacht habe: „Obwohl Sie sich mit Seife waschen und reichlich Reinigungspulver verwenden, den Fleck von deiner Schuld ist immer noch vor mir, „erklärt der souveräne Herr“ (Vers 22). Sie waren machtlos, den Schaden, den sie angerichtet hatten, rückgängig zu machen.

Allein ist es unmöglich, den Fleck unserer Sünde zu entfernen. Aber Jesus hat getan, was wir nicht konnten. Durch die Kraft seines Todes und seiner Auferstehung „reingt er [die Gläubigen] von allen Sünden“ (1. Johannes 1: 7).

Auch wenn es schwer zu glauben ist, klammere dich an diese schöne Wahrheit: Es gibt keinen Schaden durch Sünde, den Jesus nicht vollständig beseitigen kann. Gott ist bereit und willens, die Auswirkungen der Sünde für jeden abzuwaschen, der bereit ist, zu ihm zurückzukehren (Vers 9). Durch Christus können wir jeden Tag in Freiheit und Hoffnung leben.

—Lisa M. Samra

Quelle: odb.org

REFLEKTIEREN & BETEN

Wohin gehst du mit deiner Schuld? Wie könnten Sie heute anders leben, wenn Sie wissen, dass der Tod Jesu die Macht hat, die Schuld und den „Fleck“ Ihrer Sünde vollständig zu beseitigen?

Jesu Blut wäscht den Fleck der Sünde weg.



Möchten Sie die Arbeit von NCF fördern?

Die Naji Cherfan Foundation wurde nach dem Tod des geliebten Naji Cherfan gegründet. Unser Hauptziel ist es Gott durch Arbeit fuer das Gemeinwohl zu loben. Die Stiftung moechte die Lebensqualitaet der Aermsten der Armen aller Altersgruppen lindern, sowohl von Gesunden als auch von jenen mit Gesundheitsproblemen, oder mit Gehirnverletzungen jeglicher Art sei es durch Unfaelle, Schlaganfaelle usw., waehrend gleichzeitig christliche Werte verbreitet werden.

Wenn Sie die Arbeit der NCF moegen und sich beteiligen moechten, laden wir Sie ein Mitglied unseres Kommittees zu werden. Das Ziel ist es unsere Inspiration und unsere Aktivitaeten in Ihrem Land zu verbreiten. Bitte kontaktieren Sie uns fuer weitere Information +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Zitierbar!

“Das Leben kann nur rückwärts verstanden werden; aber es muss vorwärts gelebt werden.”

—Soren Kierkegaard

Wie ich mich an Naji erinnere...

(Auszug aus "Virtual Patience")

Während der Jahre seiner Therapie führte Naji ein Tagebuch und wollte ein Buch über seine Erfahrungen schreiben. 1998 begann er, seine Zeitschriften zu bearbeiten und stellte dies vor alle anderen Aktivitäten. Dieser Prozess brachte ihn seinem Ziel näher, ein Buch zu schreiben, das die Ereignisse beschreibt, die zum Unfall führten, sein Koma, seine Therapie und seine Genesung.

„Ich kenne so viele andere, die ähnliche Fälle hatten - und noch schlimmer -, aber keiner von ihnen hat tatsächlich darüber gesprochen. Ich habe es nur getan, um es rauszulassen und alle wissen zu lassen, was ich durchgemacht habe. Vor allem möchte ich allen da draußen in der gleichen Position helfen, in der ich war. Die Dinge in diesem Buch sind sehr persönlich, aber ich musste es einfach rauslassen und ausdrücken, wie ich mich fühle.“

Endlich verstand er die Worte seines Vaters: "Geduld ist eine Tugend. Es gibt Zeit für alles. Keine Angst."

Schließlich beendete er das Buch und widmete es den Therapeuten, die ihm das Gehen beigebracht hatten, und denjenigen, die ihm das Atmen und Sprechen aus der Mitte seines Körpers beigebracht hatten. Endlich verstand er die Worte seines Vaters: „Geduld ist eine Tugend. Es gibt Zeit für alles. Keine Angst.“

Ein Zustand der Realität basiert auf Tatsachen oder Wahrheiten. Wenn ein Mensch in der Realität lebt, sind die ihn umgebenden Bedingungen praktisch, ehrlich und

echt. Diese Bedingungen sind nicht immer angenehm oder angenehm, aber Unbehagen erfordert Aufmerksamkeit und erzwingt Bewusstsein. Wenn eine Situation schmerzhaft genug wird, muss man den Schleier der Illusion fallen lassen, der uns so gnädig vor allem beschattet, was wir vergessen möchten.

Naji Cherfan schrieb diese Worte an seine Familie in Athen. „Sie wissen, dass das Leben für mich zu einer virtuellen Realität geworden ist. Aber weißt du was? Die Realität beißt.“ Diese Worte waren das Ergebnis einer schlechten Stimmung, die durch Müdigkeit hervorgerufen wurde. Seine Stimmungsschwankungen waren eine ständige Erinnerung daran, wie sehr sich sein Leben seit dem Unfall verändert hatte. Wann immer er traurig oder depressiv war, dachte er bei sich: „Na und, jeder hat solche Gefühle.“ Er erkannte die Existenz anderer an und verstand, dass er in vielerlei Hinsicht genau wie alle anderen war. Er begann zu spüren, dass „jeder von uns seine eigene Nähe zu Gott hat.“

Ein nachdenklicher junger Mann tauchte aus der Entschlossenheit auf, mit den Bedingungen seines Lebens umzugehen. Er kämpfte darum, die Frustration einzudämmen, hatte aber die Angewohnheit, Kämpfe zu führen, um die Spannung in seinem Körper und Geist zu lösen. Er schrieb: „Es musste nur an jemanden rausgelassen werden.“ Durch Schwimmen, Atmen und Meditieren kontrollierte er seine Laune.



Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen!

Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen ist ein elektronischer Newsletter der Naji Cherfan Foundation, der sich auf Spiritualität und Gesundheit konzentriert. Das Ziel von People are Born to Shine ist es, unsere Leser für gesundheitliche Herausforderungen und die Prävention von Krankheiten zu sensibilisieren und sie zu einem volleren und reichhaltigeren Leben zu inspirieren, das von christlichen Werten geleitet wird. Dieser Newsletter richtet sich an Menschen jeden Alters, an Menschen mit Gesundheit, an Gesundheitsproblemen und an Menschen mit Hirnverletzungen jeglicher Art, die durch Unfälle, Schlaganfälle usw. verursacht wurden.

Der Inhalt wurde sorgfältig aus Quellen ausgewählt, die als zuverlässig und genau gelten, um Ihnen gute Nachrichten über Gesundheit und geistiges Wohlbefinden zu bringen. Die Naji Cherfan Foundation übernimmt keine Verantwortung für ungenaue Informationen. Die NCF möchte die engagierte Arbeit ihrer Freiwilligen, hauptsächlich von mir, anerkennen. Kamal Rahal, ich, Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid und alle Freiwilligen vor Ort, die NCF bei der Verbreitung der Worte Jesu durch ihre Institutionen unterstützen. Kirchen, Krankenhäuser, Einrichtungen usw.

Diese Ausgabe ist in Arabisch, Englisch, Griechisch, Niederländisch, Französisch, Spanisch, Portugiesisch und Deutsch verfügbar. Das NCF-Management und die Mitarbeiter sind sehr dankbar für die Bemühungen der Herausgeber, die sich freiwillig melden, um den Newsletter in mehrere Sprachen zu übersetzen und / oder zu bearbeiten, nämlich Isabelle Boghossian für die griechische Sprache, Carlos Brigolas für die portugiesische Sprache, Myriam Salibi für die französische Sprache und Rita Abou Jaoude als Gutachterin, Professorin Lydia & Botschafterin Alejandro Diaz für die spanische Sprache, Panagiotis für die deutsche Sprache, Roly Lakeman für die niederländische Sprache, Lina Rizkallah & Rita Abou Jaoude für die arabische Sprache.

For FREE subscriptions, please sign up through our website: www.najicherfanfoundation.org or call us at +961 (0)4 522 221. ALL material on our website is downloadable for FREE.

Publisher: CCM Group; Editorial Consultants: George and Sana Cherfan and Kelley Nemitz.; Reviewer: Sana Cherfan; Editor of the English Language : Kelley Nemitz, Layout : Art Department, CCM International ,Greece & Rita Abou Jaoude, Lebanon.

© 2019 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschließlich Veröffentlichung und Verbreitung sind vorbehalten.