

People Are Born To Shine!

Mensen Geboren Om Te Schitteren!

Een nieuwsbrief geworteld in het christelijk geloof, gemaakt om iedereen te inspireren en te ondersteunen, ongeacht nationaliteit, ras en religie.



GOEDE DADEN

SAMENVATTING DIE MET TOESTEMMING WORDT GEPRINT

Kunnen Kleine Daden Van Vriendelijkheid De Wereld Veranderen?

Lees deze verhalen en beslis zelf.

Als rimpelingen in een vijver die naar buiten circelen, kunnen individuele goede daden, bij elkaar genomen, wereldveranderende effecten hebben. Onderstaande mensen beschrijven de meest ingrijpende daad van vriendelijkheid die ze ooit hebben meegemaakt, waar ze getuige van waren of die ze voor een ander hebben gedaan. We hopen dat ze ons zullen inspireren om eens iets meer te doen.



Laat het duidelijk zijn dat een simpele daad grote invloed kan hebben op een mensenleven a zien wijzelf misschien niet eens welk effect onze daad heeft.

Een dakloze helpen

Een goede daad die mij altijd diep raakt (of ik het nu zelf doe of zie) is wanneer iemand daklozen helpt. Ik heb het niet over het geven van geld. Ik heb het over het brengen naar een opvangcentrum, het geven van voedsel in plaats van geld... of zomaar praten met iemand die dakloos is.

Wat de meeste mensen niet begrijpen is dat daklozen trots zijn. Velen van hen willen geen hulp. Maar ze willen allemaal gehoord worden. Ze willen zich mens voelen en soms maakt een gesprek met een dakloze een wereld van verschil. Ik heb een man gezien die een jaar lang met een dakloze sprak ... gewoon een praatje maakte ... en dat was genoeg voor die dakloze om zichzelf aan te pakken en te veranderen.

--Andrea Downes

In Deze Uitgave

Mondgezondheid bij kinderen

Onbehandelde gaatjes kunnen pijn en infecties veroorzaken die tot problemen kunnen leiden.

Kruiden en specerijen

Geef je immuunsysteem een boost met kruiden en specerijen.

Planten die lucht binnenshuis reinigen

Slechte ventilatie binnenshuis kan ervoor zorgen dat de lucht vervuild wordt met giftige stoffen.

Problemen in het voorjaar

Hoewel het seizoen veel zegeningen met zich meebrengt, kan het grote schade aanrichten.

www.najicherfanfoundation.org

GEBAREN VAN VRIENDELIJKHEID ga verder op pagina 2

GEBAREN VAN VRIENDELIJKHEID pagina continuïteit 1

Je Broeders Hoeder Zijn

De meest ingrijpende daad van vriendelijkheid die ik ooit heb gezien, is er een die ik zelf heb ontvangen. Ik heb jarenlang de gevolgen van mijn eigen acties ervaren. Ik was een drugsverslaafde, een dief, een leugenaar en een dwaas. Ik veroorzaakte destijds veel mensen die van me hielden verdriet. Mijn familie werd ongetwijfeld het meest getroffen. Door mijn keuzes en mijn acties belandde ik bijna in de gevangenis. Het rechtssysteem gaf me een laatste kans. Ik werd op straat gezet, kon nergens heen en dus wendde ik me tot mijn broer. Iedereen zei tegen hem dat hij me niet moest vertrouwen; dat ik alleen zou doen wat ik altijd had gedaan. Mijn broer zei: "Hij is mijn broer en ik houd van hem ... als ik hem niet help, wie dan wel?" Sinds die dag is mijn leven veranderd. Ik ben al drie jaar vrij van drugs; ik heb een uitstekende baan en werk met goede mensen, ik heb betere relaties met mensen dan ik ooit heb gehad. Die ene daad van vriendelijkheid van mijn broer veranderde mijn leven.

--Jason K. Wells

Een kind geruststellen

Op een avond, 12 jaar geleden, terwijl ik in de speelhal Mortal Kombat speelde met een vriend, zag ik iets bij de honkbalsimulator ... Ik zag een medewerker van de speelhal zijn hoofd vasthouden en een kleine jongen die duidelijk van streek was. De jongen had met zijn uithaal per ongeluk de medewerker tegen zijn hoofd geslagen. Toen de jongen, die zich schuldig voelde omdat hij de medewerker pijn had gedaan, begon hij te huilen boog de medewerker zich naar hem toe en gaf hem een hug alsof hij wilde zeggen: 'Kijk, ik ben oké, maak je geen zorgen.' Plotseling leek het onthoofden van mijn tegenstander in Mortal Kombat op geld dat ik van mijn zus had gestolen niet zo belangrijk.

De medewerker had pijn, had alle reden om boos te worden en had het kind kunnen uitschelden omdat het zo lomp was. Maar dat deed hij niet. In plaats daarvan negeerde hij zijn eigen pijn om het kind te troosten en zonder enig ongenoegen te tonen. Het is moeilijk uit te leggen hoe sterk dit voorval mij raakte. De speelhal zag er ineens heel anders uit en mijn huid tintelde op een vreemde manier. En nu ik eraan denk heb ik moeite mijn tranen in te houden. Ik was toen dertien ... Het laat zien hoe een goede daad mensen kan beïnvloeden, zelfs al zien wij dat zelf niet eens.

--Paul Garrison

Geven wat je hebt

De meest diepgaande daad van vriendelijkheid die ik ooit heb ervaren vond plaats toen ik nog een kind was en herinnert me als volwassene eraan hoe ik moet leven. Een buurmeisje, mijn vriendin, leefde in zeer arme omstandigheden omdat haar vader dronk en haar moeder altijd zwanger was van een van de vele kinderen die hij verwekte.

Op een dag bood ze me een sneetje brood aan met wat reuzel en een heel kostbaar goedje dat je in haar huis zelden zag ... suiker. Het was alles wat ze had, maar ze bood het me met een glimlach aan. Ik heb sindsdien nooit iets lekkerders gehad.

--dakaraï raizel

*(Een klein gebaar kan de wereld veranderen.)**Een vreemdeling troosten*

Toen ik 17 was, kreeg mijn tante een paardrijongeluk en raakte in coma. Mijn moeder ondernam een vliegreis om bij haar zus en haar familie te zijn. Onderweg hoorde zij dat haar zus was overleden. Mijn moeder was vreselijk van streek en de onbekende vrouw die naast haar in het vliegtuig zat hield de hele reis haar hand vast. Mijn moeder kende haar naam niet, maar ze vertelde vaak hoe die vriendelijke daad haar door een van de meest pijnlijke momenten van haar leven sleepte.

--Shannon McHone

Bron: beliefnet.com**Een
Coronavirus-gebed**

Lieve Heer, we hopen nog steeds dat we wakker worden, we hopen nog steeds dat we nog slaperig onze ogen zullen open doen en denken: "Wat een vreselijke droom. Hoe kan dit zijn gebeurd?"

~ Max Lucado

Gebedshoek

Mondgezondheid Van Kinderen

Het goede nieuws is dat gaatjes te voorkomen zijn



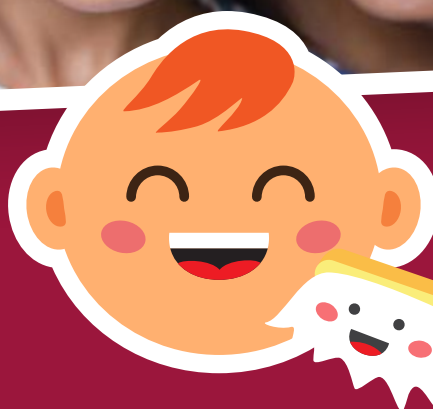
Caries of tandbederf zijn een van de meest voorkomende chronische kinderziekten. Onbehandelde gaatjes kunnen pijn en infecties veroorzaken die kunnen leiden tot problemen met eten, spreken, spelen en leren. Kinderen met een slechte mondgezondheid missen vaak meer school en krijgen lagere cijfers dan kinderen die dat niet hebben.

- Ongeveer 1 op de 5 (20%) kinderen van 5 tot 11 jaar heeft ten minste één onbehandelde rotte tand.
- 1 op de 7 (13%) tieners van 12 tot 19 jaar heeft ten minste één onbehandelde rotte tand.
- Kinderen van 5 tot 19 jaar uit gezinnen met lage inkomens hebben tweemaal zoveel kans (25%) om gaatjes te krijgen, vergeleken met kinderen uit huishoudens met een hoger inkomen (11%).

Het goede nieuws is dat gaatjes te voorkomen zijn. Fluoridevernis kan ongeveer een derde (33%) van de gaatjes in de primaire (baby)tanden voorkomen. Kinderen in gemeenschappen met geïoniseerd leidingwater hebben minder gaatjes dan kinderen die water gebruiken dat niet geïoniseerd is. Zo zullen ook kinderen die dagelijks poetsen met fluoridetandpasta minder gaatjes hebben.

Het afschermen van tanden kan ook jarenlang gaatjes voorkomen. Door tandheelkundig kit op de kauwvlakken van de achterste tanden aan te brengen, wordt 80% van de gaatjes voorkomen.

Bron: cdc.gov



Wat ouders en verzorgers kunnen doen.

VOOR BABIES

- Veeg tandvles twee keer per dag af met een zachte, schone doek na de eerste voeding en vlak voor het slapengaan om bacteriën en suikers die gaatjes kunnen veroorzaken weg te vegen.
- Als de tanden door komen, moet je tweemaal per dag poetsen met een zachte, kleine tandenborstel en gewoon water.
- Bezoek de tandarts wanneer je kind een jaar oud is om vroegtijdig tekenen van problemen te herkennen.
- Praat met je tandarts of arts over het aanbrengen van fluorvernis op de tanden van uw kind zodra de eerste tand verschijnt.

VOOR KINDEREN

- Poets de tanden tweemaal daags met fluoridetandpasta.
- Drink kraanwater dat fluoride bevat.
- Vraag de tandarts om, waar nodig, tandvernis aan te brengen.
- Als je kind jonger is dan 6 jaar, kijk dan hoe het poetst.
- Zorg ervoor dat ze tandpasta ter grootte van een erwtengebruik en het altijd uitspugen in plaats van in te slikken.
- Help je kind met poetsen totdat het het zelf goed kan.

Kruiden En Specerijen Zijn Natuurlijke Voedingsmiddelen Die Het Immuunsysteem Verbeteren

Je immuunsysteem is een complex netwerk van cellen, organen en antilichamen dat je beschermt tegen infecties. Wanneer dit delicate systeem verzwakt door een gebrek aan goede voeding of door blootstelling aan gifstoffen, virussen en bacteriën, loop je eerder kans ziektes of aandoeningen op te lopen.

Gelukkig kun je de natuurlijke afweer van je lichaam o.a. versterken door schoon, voedzaam voedsel te eten. Dus geef je immuunsysteem een boost door je dieet aan te vullen met de volgende kruiden en specerijen.

ECHINACEA

Echinacea wordt vanwege de ontstekingsremmende en antioxiderende eigenschappen voornamelijk gebruikt om verkoudheid en griepverschijnselen, zoals keelpijn, hoest en koorts, te bestrijden. Het wordt ook toegepast bij de behandeling van tonsillitis, tandvleesaandoeningen, herpes genitalis, reuma en urineweginfectie.

GINSENG

Ginsenoside en gintonine zijn twee bestanddelen die uitsluitend in ginseng voorkomen en waarvan is aangetoond dat ze ontstekingsremmende en kankerbestrijdende eigenschappen hebben. Bovendien kan ginseng mogelijk hersenfuncties verbeteren en de stemming reguleren.

KNOFLOOK

Knoflook staat bekend om zijn krachtige antimicrobiële eigenschappen die infecties bestrijden en griep- en verkoudheidssymptomen verminderen. Het bevat actieve bestanddelen waarvan is aangetoond dat ze de bloeddruk en het cholesterolgehalte verlagen, waardoor het risico op het stofwisselings syndroom, hart- en vaatziekten en hypertensie wordt verminderd.

PAPRIKA

Paprika's zijn rijke bronnen van de kankerbestrijdende chemische verbinding Lycopene. Ze hebben antioxiderende eigenschappen die het risico op hartaandoeningen doet verminderen. Bovendien bevatten ze bètacaroteen dat ontstekingsremmend werkt en kan helpen de longen schoon en gezond te houden.



GEMBER

Net als ginseng wordt ook gember gebruikt om verkoudheid en griepklachten te verlichten. Als antioxidant kan het zwellingen verminderen, bij mensen met diabetes type 2 de bloedsuikerspiegel onder controle houden en ook is aangetoond dat het de hoeveelheid "slechte" cholesterol in de bloedbaan vermindert.

KURKUMA (Geelwortel, Turmeric)

Kurkuma staat bekend om zijn opmerkelijke antioxiderende en ontstekingsremmende eigenschappen. Het helpt bacteriële en virale infecties te bestrijden.

GINKGO BILOBA

Ginkgo biloba staat bekend om zijn antioxiderende eigenschappen. De bladeren en zaden worden gebruikt om ontstekingen te verminderen bij aandoeningen als artritis, hersenbloeding en hartaandoeningen.

GANODERMA

De ganoderma, ook bekend als reishi-paddenstoel of chinese lakzwam, wordt gebruikt voor de behandeling van infecties en het verlagen van het cholesterolgehalte. Het wordt ook in verband gebracht met hoge leeftijd omdat het de witte bloedcellen helpt ziektekiemen te doden.

ASTRAGALUS

De plant Astragalus bezit actieve antivirale verbindingen en wordt verondersteld het immuunsysteem te versterken, ontstekingen te verminderen en verkoudheden en bronchiale infecties te voorkomen. De Astragalus zelf is een "adaptogeen", een plantenextract dat het vermogen van het lichaam versterkt om schadelijke effecten van fysieke, mentale en emotionele stress te weerstaan.

KATTENKLAUW

Vanwege de ontstekingsremmende eigenschappen wordt Kattenkluw veel gebruikt als kruidensupplement om de symptomen van artrose en reumatisch artritis te verlichten.

Een sterk immuunsysteem speelt een belangrijke rol bij het gezond houden van je lichaam. Voeg vandaag nog gezonde voedingsstoffen, kruiden en specerijen toe aan uw dieet.

Bron: healthychildren.org

Planten Die De Binnenlucht Reinigen



Slechte ventilatie binnenshuis kan ervoor zorgen dat de lucht wordt vervuild met gifstoffen. Gelukkig kun je de luchtkwaliteit binnenshuis verbeteren door wat kamerplanten neer te zetten. De volgende vier kamerplanten zuiveren de lucht binnenshuis (door wetenschappers en NASA bevestigd):

CHRYSANT: De chrysant is een van de best luchtzuiverende planten die door NASA is gevonden. Deze plant kan je huis ontdoen van benzeen, formaldehyde, ammoniak en xyleen. De chrysant komt veel voor, is goedkoop en kan in plantenwinkels worden gekocht. Bovendien kun je de chrysant buiten planten wanneer het winterseizoen voorbij is.

LEPELPLANT: Als je een visueel aantrekkelijker plant wilt, kun je kiezen voor een lepelplant. Deze kan verontreinigende stoffen als formaldehyde, ammoniak, trichloorethyleen en ammoniak uit de lucht verwijderen. De lepelplant heeft ook een hoge mate van transpiratie, hetgeen betekent dat hij zowel de binnenlucht kan zuiveren als bevochtigen. Deze plant is gemakkelijk te verzorgen omdat hij tegen verwaarlozing kan. Het is het beste om de plant in indirect zonlicht en met hoge luchtvochtigheid te plaatsen, maar hij groeit ook in half zonlicht of halfschaduw. Hij moet goed worden bewaterd en vervolgens tussen het besproeien door aardig droog laten worden. Benevel de bladeren regelmatig met warm water en was ze af en toe om ongedierte zoals schaalinsecten en spintmijten te voorkomen. Als je allergisch bent voor pollen, is deze plant misschien niet de beste optie; de plant draagt bloemen in de zomeren verspreidt dan ook stuifmeel.

RUBBERPLANT: Rubberplant is een van de beste planten voor het verwijderen van formaldehyde. Hij is ook gemakkelijk te onderhouden omdat hij kan overleven met heel weinig licht en voor kortere tijd lage temperaturen tot ca 4 graden Celsius kan verdragen. Zet hem echter niet in direct zonlicht, vooral in de zomer. Draag bij het snoeien handschoenen omdat het melkachtige sap de huid kan irriteren. Houd hem in de winter licht vochtig omdat hij niet te veel water verdraagt.

GRASLELIE: Als je op zoek bent naar een kamerplant die de lucht reinigt en zuivert en gemakkelijk te verzorgen en te kweken is, is de graslelie de plant voor u. Deze plant is een van de gemakkelijkste kamerplanten om te kweken, waardoor het een uitstekende keuze is voor beginners en mensen die geen groene vingers hebben; plaats hem gewoon in indirect zonlicht. Deze plant zal bloemen produceren die uiteindelijk uitgroeien tot baby-graslelies. Hij filtert verontreinigende stoffen zoals formaldehyde en xyleen uit de lucht. De Amerikaanse Environmental Protection Agency zegt dat luchtverontreiniging binnenshuis een van de vijf grootste bedreigingen voor de gezondheid is. Luchtverontreiniging binnenshuis is waarschijnlijk een van de meest over het hoofd geziene bedreigingen voor de menselijke gezondheid. Verontreinigende stoffen in de lucht, zoals tonerstof, uitlaatgassen van auto's en allergenen van huisstofmijt, worden misschien niet met het blote oog gezien omdat ze te klein zijn, maar ze hebben een slechte invloed op de gezondheid. Omdat ze zo klein zijn worden ze niet opgepikt door het natuurlijke afweersysteem van het lichaam.

Dezeggifstoffen kunnen via de neus en longen in de bloedbaan terechtkomen en vervolgens elk deel van het lichaam bereiken. Veel onderzoeken wereldwijd hebben aangetoond dat luchtverontreiniging iedereen treft, van een ongeboren kind tot ouderen. Studies hebben aangetoond dat een slechte luchtkwaliteit binnenshuis astmasymptomen verhoogt evenals hoofdpijn, vermoeidheid, misselijkheid, allergische reacties, hormonale storingen en dat het schade toebrengt aan lever, nier of centraal zenuwstelsel. Luchtverontreiniging binnenshuis blijkt ook kanker te veroorzaken.

Bron: pollution.news

Gevaren In Het Voorjaar



Het is lente en we zijn er behoorlijk blij om! De zon, de warmere en langere dagen voelen heerlijk. We vergeten echter dat tornado's, overstromingen, hevige stortbuien en hagel deel uitmaken van het seizoen. Houd er rekening mee dat het weer op elk moment kan veranderen. Het hebben van een storm' plan kan kostbare tijd besparen en misschien wel je leven redden.

Hoewel het seizoen veel zegeningen met zich meebrengt, kan het grote schade aanrichten. Hier volgen situaties in de lente die je beter vermijden kunt.

KIJK NAAR HET WEGDEK

Zelfs onder optimale omstandigheden raken mensen tijdens het rijden op de weg gewond. Regen kan potseling opzetten en de omstandigheden op de weg kunnen gevaarlijk worden. Motorolie en vloeistoffen op de weg kunnen gladheid veroorzaken. Rondvliegend puin kan gevaarlijk worden. Het zicht kan worden beïnvloed. Als de voorspelling regen melden, rijd dan langzamer. Laat extra ruimte achter de auto voor u voor het geval er plotseling geremd wordt.

ONWEER

Naarmate het weer warmer wordt, kunnen onweersbuien harde wind en bliksem veroorzaken. Boomtakken, dakpannen en alles wat los ligt kunnen rondvliegende projectielen worden. Er kan hagel bij te pas komen die hoogspanningsleidingen kan laat knappen en ruiten kan laten barsten. Regen en wind kan chauffeurs goed zicht ontnemen.

TORNADOS

Zelfs als je niet in een 'tornado gebied woont, kan er zo een ontstaan. Is er een tornado-waarschuwing zoek dan een kelder, stormkelder, badkamer op of ga naar het midden van de kamer. Als je in een auto zit, stap dan uit en zoek een gebouw op of ga in een greppel liggen en bescherm je hoofd.

OVERSTROMING

Overstromingen door smeltende sneeuw en hevige regenval kunnen destructief zijn. Meer dan 30 procent van alle rampen is gerelateerd aan overstromingen. Bevind je je in een laaggelegen gebied dan kan er zo een overstrooming ontstaan. Ga naar hoger terrein en wanneer je te horen krijgt dat je je huis moet verlaten vertrek dan. Wanneer je in de auto zit, rijd dan niet door het water. 60 cm snel bewegend water kan voertuigen zo wegvegen, zelfs SUV's en vrachtwagens. Er is maar 15 cm snel stromend water nodig om iemand omver te werpen en mee te slepen.

WIND

Onweersbuien veroorzaken regen, bliksem, hagel en ook schadelijke wind. Wind met een kracht van meer dan 80 kilometer per uur kan schade veroorzaken; en alles dat los is kan gevaarlijk zijn.

Het gezegde dat je het weer niet kunt voorspellen, is waar. Verlaat het huis niet zonder de weersvoorspelling te bekijken. Zork ook dat je een noodpakket in auto en huis hebt. Dit kan bestaan uit water, batterijen, zaklampen en dekens. Zorg ervoor dat er ook verpakt voedsel zoals crackers in het noodpakket zitten. Als je onderweg bent, zorg er dan voor dat de benzinetank vol is, want als de stroom uitvalt werken de benzinepompen niet.

Denk niet dat je de natuur te slim af kunt zijn. Gebruik je gezond verstand. Het is het risico niet waard.

Het Beeld Van Wanhoop

Toen riepen ze tot de Heer in un angst en Hij redde hen uit de nood.

Psaume 107:6

Tijdens de Grote Depressie in de Verenigde Staten maakte fotograaf Dorothea Lange een foto van Florence Owens Thompson en haar kinderen. Deze bekende foto, Migrant Mother, is het beeld van de wanhoop van een moeder in de nasleep van de mislukte erwtenoogst. Lange nam de foto in Nipomo, Californië, terwijl hij werkte voor de Farm Security Administration, in de hoop hen bewust te maken van de behoeften van de wanhopige seizoensarbeiders.

Het boek Klaagliederen geeft nog een momentopname van wanhoop weer - dat van Juda na de vernietiging van Jeruzalem. Voordat het leger van Nebukadnezar binnenviel om de stad te vernietigen, had het volk honger geleden als gevolg van een belegering (2 Koningen 24: 10–11). Hoewel hun ellende het gevolg was van jarenlange ongehoorzaamheid aan God, riep de schrijver van Klaagliederen voor zijn volk God aan (Klaagliederen 2: 11–12).

Terwijl de auteur van Psalm 107 ook een wanhopige tijd in de geschiedenis van Israël beschrijft (tijdens Israëls omzwervingen in de wildernis, vers 4–5), verschuift de focus naar een stap die in moeilijke tijden moet worden gezet: 'Toen riepen ze uit naar de Heer in hun angst' (vs. 6). En wat een prachtig resultaat: "hij redde hen uit de nood."

Wanhopig? Blijf niet zwijgen. Roep het uit naar God. Hij hoort je en wil je hoop herstellen. En al red Hij ons niet altijd uit moeilijke situaties, Hij belooft altijd bij ons te zijn.

—Linda Washington

Bron: odb.org



OVERDENK & BID

**Wanneer heb je Gods hulp ervaren in tijd van stress?
Hoe kun je deze week iemand die in een crisis zit bemoedigen?**

Hemelse Vader, ik ben dankbaar voor Uw rustgevende aanwezigheid.

Gaat u Het Werk Van NCF voortzetten?

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 levenskwaliteit van de allerarmsten van alle leeftijden te verbeteren, zowel van gezondemensen als van mensen met gezondheidsproblemen, of mensen met enige vorm van hersenbeschadiging veroorzaakt door een ongeluk, een hersenbloeding, enz..

Wanneer u het werk dat NCF verricht mooi vindt en wil deelnemen in de werkzaamheden, nodigen we je uit om lid te worden van ons bestuur. Het doel is om onze bezieling te delen met de mensen in uw land. Bel voor meer informatie op +961 (0) 4 522221.of email naar

info@najicherfanfoundation.org

Citaat!

“Het wordt tijd dat we allemaal opstaan en juichen voor de doener, de uitvoerder - degene die de uitdaging ziet en er iets aan doet.”

—Vince Lombardi

Hoe Ik Me Naji Herinner...

Uittreksel uit “Deugdzame Levensverlichting”

Naarmate zijn geloof groeide, begon hij zijn overtuigingen in twijfel te trekken. Hij zei tegen zichzelf: ‘Als je de top van de berg wilt bereiken, richt je dan op de sterren.’ Toen hij dit in verband bracht met God zei hij: “Als je de top van de berg wilt bereiken, richt je dan tot Christus en houd je ogen op Jezus gericht.”

Hij hield in gedachten wat een van zijn artsen hem over zijn situatie had verteld: ‘Je kunt een brein dat geneest na een traumatisch letsel het beste vergelijken met een spons. Eerst droogt het op en dan sluit het. Vervolgens wordt het bij het eerste contact met water een beetje zacht, te vergelijken met het weer bij bewustzijn komen. De spons wordt nat en opent zich, net zoals verlichting de geest verruimt. Vervolgens worden de hersenen nat en vruchtbaar. Uiteindelijk zit de spons zo vol met water dat hij alleen met de stroom mee kan gaan. Zo is ook een geest die graag open blijft. ‘ En dus ging hij verder...

Zoals altijd schiepen de innerlijke conflicten verwarring en terwijl hij door een diep dal van twijfel ging, schreef hij: ‘Soms voel ik me een soldaat. De strijd omvat het vechten tegen wie ik werkelijk ben, wat ik denk dat ik kan doen en wat sommige artsen denken dat ik niet kan doen. Ik weet dat ik kan winnen, maar het is gewoon zo moeilijk !! Mijn ego staat in de weg en er is altijd die strijd tussen hun verwachtingen en mijn zelfvertrouwen. Ik bereik altijd dat waar ik mijn zinnen op heb gezet.’

Als gevolg van ervaringen met veel verschillende revalidatiecentra ondervond hij veel kritiek en oordelen

van anderen. Wanneer dit hem boos maakte zei hij tegen zichzelf: “Niet boos worden! Gewoon doorgaan!” Hij realiseerde zich dat het allemaal älleen gaat over toegeven en hij schreef: “Waar ik ook ben, ik moet naar hun pijpen dansen terwijl ik mijn eigen ik behoud.”

Door tactvol met kritiek om te gaan, werd hij sterker en ging vooruit. In zijn dagboek schreef hij: We zijn allemaal mooie mensen. Iedereen over de hele wereld krijgt kritiek. Het is jouw reactie op kritiek die een negatieve situatie in een positieve kan veranderen. Al heeft een tong geen botten, hij kan veel botten breken.

Hij schaakte vaak en bij elke zet bepaalde hij de uitkomst van de wedstrijd. Hij schreef: “Het leven is als een schaakspel: één verkeerde zet en alles kan bedorven zijn. We blijven echter proberen en geven nooit op. Het leven bestaat uit veel zetten en keuzes en ik ben verantwoordelijk voor elk van hen.”

Sluit je bij ons aan
voor dagelijks nieuws
en inspirerende berichten!
Like onze Facebook-pagina!



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

People Are Born To Shine!

People are Born To Shine is een elektronische nieuwsbrief van de Naji Cherfan Foundation die zich richt op spiritualiteit en gezondheid. Het doel van People is Born to Shine is de aandacht van onze lezers te vestigen op gezondheidsproblemen en ziektepreventie en hen te inspireren t een zinvoller en rijker leven te leiden, gebaseerd op christelijke waarden. Deze nieuwsbrief is bedoeld voor mensen van alle leeftijden, gezonde mensen, mensen met gezondheidsproblemen en mensen met hersenletsel van welke aard dan ook, die het gevolg zijn van een ongeluk, een beroerte, enz.

De inhoud van de nieuwsbrief wordt met zorg geselecteerd uit betrouwbare bronnen om positief nieuws te brengen over gezondheid en spiritueel welzijn De Naji Cherfan Foundation neemt echter geen verantwoordelijkheid voor onnauwkeurige informatie. De NCF wil graag het toegewijde werk van haar vrijwilligers erkennen, vooral mr. Kamal Rahal, mr. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid en alle vrijwilligers die NCF ondersteunen bij het verspreiden van het woord van Jezus via hun instellingen, kerken, ziekenhuizen, enz.

Deze uitgave is beschikbaar in het Arabisch, Engels, Grieks, Nederlands, Frans, Spaans, Portugees en Duits. Het management en het personeel van de NCF zijn erg dankbaar voor de inspanningen van de redacteuren die op vrijwillige basis de nieuwsbrief vertalen in verschillende talen en / of bewerken, namelijk, Isabelle Boghossian voor de Griekse taal, Cristina Buttler voor de Portugese taal, Myriam Salibi voor de Franse taal en Rita Abou Jaoudi als recensent, professor Lydia en ambassadeur Alejandro Diaz voor de Spaanse taal, Heike Mayer voor de Duitse taal, Roly Lakeman voor het Nederlands, Lina Rizkallah en Rita Abou Jaoude voor de Arabische taal.

Meld je voor GRATIS abonnementen aan op onze website: www.najicherfanfoundation.org of bel ons op +961 (0) 4 522 221. ALLES op onze website kan GRATIS worden gedownload.

Uitgever: CCM Group; Editorial Consultants: George en Sana Cherfan en Kelley Nemitz .; Recensent: Sana Cherfan; Redacteur van de Engelse taal: Kelley Nemitz, Layout: Art Department, CCM International, Greece & Rita Abou Jaoudé, Lebanon.

© 2020 door The Naji Cherfan Foundation. Alle rechten inclusief publicatie en distributie zijn gereserveerd.