

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.



VRIENDELIJKE GEBAREN

SAMENVATTING HERDRUKT MET TOESTEMMING

Kleine Liefdadigheden Die Bij U Thuis Te Vinden Zijn

Wanneer je aan liefdadigheid denkt, denk je dan aan een groter overweldigend geheel waaraan jij niets kunt bijdragen? De problemen in de wereld, zoals honger, armoede of politieke issues, kunnen zo overweldigend zijn dat je misschien het gevoel hebt dat je niet veel kunt doen. We weten dat we de problemen van de wereld niet kunnen oplossen, maar we kunnen vandaag wel iets doen, waar we ook zijn. Simpelweg iemand een bemoedigend berichtje sturen kost maar

“Wat geweldig dat iedereen, groot en klein, bij kan dragen aan gerechtigheid. En je kunt altijd, altijd iets geven, al is het alleen vriendelijkheid.” —Anne Frank

weinig tijd. En weet je wat het ook kan doen? Het kan je gezondheid een boost geven. Bij het doen van iets goeds komt een hormoon vrij dat oxytocine wordt genoemd. Dit hormoon helpt de bloeddruk te verlagen en haalt een gevoel van onbehagen weg! Een win-win situatie voor iedereen dus.

Laten we eens kijken wat we kunnen doen, te beginnen met wat we kunnen vinden in ons eigen huis.

Wat Heb Je?

Kijk rond in je huis en ga eens na wat je hebt. Je kunt een oude bril doneren om anderen te helpen die dat niet kunnen betalen. Welke kleding kun je afstaan? Wees gul en doneer geen kleding met gaten of vlekken die je zelf niet zou dragen.

Houd Een Craft-Party

Ben je artistiek? Nodig kinderen van alleenstaande moeders uit om samen met je gezin een dagje te knutselen om zo hun moeders een pauze te gunnen. Je zou ook op een zaterdagochtend een bakochtend kunnen organiseren waarbij je koekjes bakt voor de kerkcommunity of voor een nieuwe buur. Ben je een koffieliefhebber? Organiseer dan eens een koffie- en cake-middag voor ouders die het even niet zien zitten of voor alleenstaanden. Bedenk hoe je je kerntalent

LIEFDADIGHEDEN ga verder op pagina 7



In Deze Uitgave

Met de hand schrijven maakt kinderen slimmer

Kinderen leren meer en onthouden beter wanneer ze met de hand schrijven in plaats van een toetsenbord te gebruiken.

Voedingsmiddelen om verstopte slagaderen te voorkomen

Atherosclerose treedt op wanneer vet zich ophoopt langs slagaderwanden.

Leer kinderen over Living Green

Gebruik horen, voelen, ruiken en proeven om kinderen te helpen meer te weten te komen over de omgeving.

Pas op voor paarden op wegen

Chauffeurs moeten langzamer rijden, of ze nu wel of niet vinden dat paarden het recht hebben de weg te gebruiken.

www.najicherfanfoundation.org

Waarom Met de Hand Schrijven Kinderen Slimmer Maakt!

Met de hand schrijven zorgt voor veel meer activiteit in de sensorische delen van de hersenen, ontdekten onderzoekers.

Verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat zowel kinderen als volwassenen meer leren en beter onthouden wanneer ze met de hand schrijven in plaats van gebruik maken van een toetsenbord. In een recente studie werd de hersenactiviteit bij 12 jongvolwassenen en 12 kinderen bekeken en met behulp van een EEG geregistreerd.

De resultaten toonden aan dat de hersenen bij zowel jonge volwassenen als kinderen veel actiever zijn bij het schrijven met de hand dan bij het typen op een toetsenbord.

“Het gebruik van pen en papier geeft de hersenen meer ‘haken’ om de herinneringen aan op te hangen. Met de hand schrijven zorgt voor veel meer activiteit in de sensorische delen van de hersenen. Door met de pen op papier te drukken, de letters die je schrijft te zien en het geluid te horen dat je maakt bij het schrijven worden veel zintuigen geactiveerd.. Deze zintuiglijke ervaringen creëren contact tussen verschillende delen van de hersenen en openen de hersenen om te leren. We leren zowel als onthouden beter”, zegt Van der Meer, auteur van het onderzoek. Ze gelooft dat deze onderzoeken aantonen hoe belangrijk het is dat kinderen al op jonge leeftijd worden uitgedaagd om te tekenen en te schrijven, vooral op school.

De digitale realiteit van vandaag is dat typen, tikken en schermtijd een groot deel uitmaken van het dagelijkse leven van kinderen en adolescenten. Vrije tijd die voor een scherm wordt doorgebracht, wordt nu versterkt doordat scholen steeds meer de nadruk leggen op digitaal leren.

Hoewel digitaal leren veel positieve aspecten heeft, is het aanleren van een handschrift nog steeds erg belangrijk.

“Gezien de ontwikkeling van de afgelopen jaren lopen we het risico dat een of meer generaties het vermogen verliezen om met de hand te schrijven. Uit ons onderzoek en dat van anderen blijkt dat dit een zeer ongelukkig gevolg zou zijn van toegenomen digitale activiteit”, aldus Van der Meer.



In het debat over handschrift- of toetsenbordgebruik op school zijn sommige leraren van mening dat toetsenborden minder frustratie bij kinderen veroorzaken. Ze wijzen erop dat kinderen eerder langere teksten kunnen schrijven en meer gemotiveerd zijn om te schrijven omdat ze het werken met een toetsenbord makkelijker beheersen.

“Leren schrijven met de hand is een wat langzamer proces, maar het is belangrijk voor kinderen om de vermoeiende fase van het leren schrijven met de hand door te maken. De ingewikkelde handbewegingen en het vormen van letters zijn op verschillende manieren nuttig. Als je een toetsenbord gebruikt, gebruik je voor elke letter dezelfde beweging. Met de hand schrijven vereist beheersing van de fijne motoriek en zintuigen. Het is belangrijk de hersenen zo vaak mogelijk in een leerstatus te brengen. Ik zou een toetsenbord gebruiken om een essay te schrijven, maar ik zou tijdens een college met de hand aantekeningen maken”, zegt Van der Meer.

“De hersenen zijn gedurende duizenden jaren geëvolueerd. Het is geëvolueerd om actie te kunnen ondernemen en gepast gedrag te vertonen. Om ervoor te zorgen dat de hersenen zich op de best mogelijke manier ontwikkelen, moeten we ze gebruiken voor waar ze het beste in zijn. We moeten een authentiek leven leiden. We moeten al onze zintuigen gebruiken, buiten zijn, alle weersomstandigheden ervaren en andere mensen ontmoeten. Als we ons brein niet uitdagen, kan het zijn volledige potentieel niet bereiken. En dat kan de schoolprestaties beïnvloeden”, zegt Van der Meer.

Bron: sciencedaily.com

15 Levensmiddelen Die Kunnen Helpen Bij Het Voorkomen Van Verstopte Slagaders

Atherosclerose treedt op wanneer vet zich ophoopt langs slagaderwanden. Misschien heb je wel gehoord van de aandoening die verstopte slagaders of een verharding van de slagaders wordt genoemd. Door verstopping worden de slagaders smaller en wordt de bloedstroom naar het hart en andere delen van het lichaam beperkt. Hier zijn enkele voedingsmiddelen die verstopte slagaders kunnen helpen voorkomen.

1. BESSEN

Bessen zitten boordevol vezels, vitamines, mineralen en plantaardige stoffen. Deze omvatten flavonoïde antioxidanten, waarvan bekend is dat ze de gezondheid van het hart helpen verbeteren. Bessen kunnen verstopte slagaders helpen voorkomen door ontsteking en cholesterolfoping te verminderen, de slagaderfunctie te verbeteren en te beschermen tegen cellulaire schade.

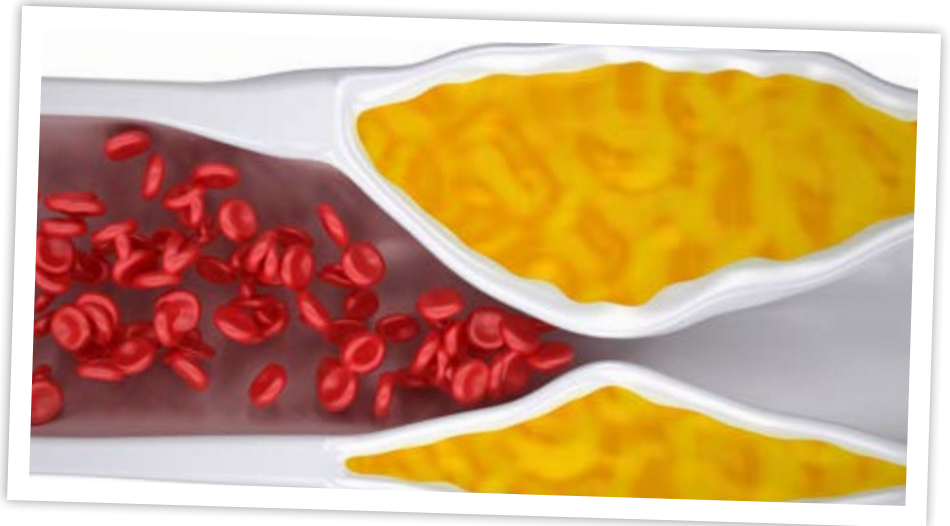
2. BONEN

Het eten van bonen is een uitstekende manier om het cholesterolgehalte onder controle te houden, waardoor het risico op verstopte slagaders wordt verminderd. Veel onderzoeken hebben aangetoond dat het eten van bonen het LDL (slechte) cholesterolgehalte aanzienlijk kan verlagen en ook de bloeddruk kan verlagen, de slagaderfunctie kan verbeteren en het risico op diabetes type 2 kan verminderen. Al deze effecten kunnen het risico op atherosclerose verminderen.

3. VIS

Vis zit boordevol essentiële voedingsstoffen, waaronder omega-3-vetten. Het eten van omega-3-rijke vis kan het risico op atherosclerose helpen verminderen.

Je lichaam maakt cellulaire adhesiemoleculen vrij die verstopte slagaders tegen gaan waardoor het risico op atherosclerose afneemt.



4. TOMATEN EN TOMATENPRODUCTEN

Tomaten bevatten de carotenoïde kleurstoflycopene die ontstekingsremmend werkt, het HDL (goed) cholesterol bevordert en het risico op hartziekten vermindert. Interessant genoeg is het de combinatie van gekookte tomaten met olijfolie die de hoogste bescherming biedt tegen verstopte slagaderen.

5. UIEN

Uien maken deel uit van het geslacht Allium en zijn gekoppeld aan een aantal gezondheidsvoordelen. Studies hebben aangetoond dat een hogere inname van Allium-groenten zoals uien geassocieerd wordt met een lager risico op overlijden als gevolg van atherosclerose. Uien bevatten zwavelverbindingen waarvan wetenschappers denken dat ze de ontsteking van bloedvaten kunnen helpen voorkomen, het samenklonteren van bloedplaatjes in het bloed kunnen remmen en de beschikbaarheid van stikstofmonoxide kunnen verhogen.

6. CITRUS VRUCHTEN

Citrusflavonoïden kunnen ontstekingen verminderen en helpen voorkomen dat vrije radicalen in het lichaam LDL (slechte) cholesterol oxideren. Geoxideerd LDL wordt in verband gebracht met de ontwikkeling en progressie van atherosclerose.

7. KRUIDEN

Specerijen, waaronder gember, peper, chili en kaneel, helpen mogelijk te beschermen tegen verstopte slagaders. Deze en andere kruiden hebben ontstekingsremmende eigenschappen en kunnen helpen bij het opruimen van vrije radicalen, het verlagen van het lipideniveau in het bloed en het verminderen van het samenklonteren van bloedplaatjes in het bloed.

8. LIJNZAAD

Lijnzaad bevat veel vezels, gezonde vetten, vitamines en mineralen, waaronder calcium en magnesium. Het bevat secoisolariciresinol diglucoside (SDG), een ontstekingsremmende en cholesterolverlagende verbinding die atherosclerose tegengaan.

SLAGADERS ga verder op pagina 7

Hoe Jonge Kinderen te Laten Leren Over Living Green



Jonge kinderen leren over living green kan moeilijk zijn, vooral in een moderne schoolomgeving of bij thuisonderwijs. Hoewel groen wonen erg populair is, zijn er helaas niet veel middelen die ouders en leerkrachten kunnen gebruiken om kinderen te laten leren over groen leven. Hier zijn enkele stappen die u als leraar of als homeschool-instructeur kunt gebruiken om jongere kinderen les te geven over het groene woonconcept. Bedenk dat jonge kinderen de neiging hebben om concepten te onthouden die niet alleen gebaseerd zijn op een hoorbaar concept, maar ook op een visueel concept. De beste manier om jonge kinderen les te geven, is door horen, voelen, ruiken en proeven en dit alles te combineren in een thema voor het project.

KIES EEN BOEK

Kies als eerste bij het les geven over groen leven een boek over het onderwerp. Als de kinderen erg jong zijn, kun je misschien een boek kiezen in de stijl van Doctor Seuss, zodat de kinderen het gemakkelijk zullen onthouden. Als je eenmaal het boek hebt gekozen, is het tijd om door te gaan naar de volgende stap in het leerproces.

KIES IETS OM TE PROEVEN

Aangenomen wordt dat je het boek aan de kinderen gaat voorlezen om hen iets te leren over groen leven. Dit betekent dat aan het hoor gedeelte van het lesconcept al is voldaan. Het is tijd om naar het proefgedeelte te gaan. Een van de beste manieren om dit aan te bieden, is door een snack te maken die direct aansluit op het boek. Als het boek over groen leven bijvoorbeeld over zonne-energie gaat, kun je misschien een cupcake maken die op de zon lijkt. Dit zal de kinderen helpen om zowel een visuele herinnering als een smaakherinnering te krijgen. Ze onthouden daarbij ook de geur van de cupcakes of welke snack je ook kiest om te gebruiken.

HANDS-ON OF AANRAAK LES

Hands-on is de laatste stap in het proces om jonge kinderen te leren over groen leven. Zoek een project dat de kinderen zelf kunnen maken. Dit kan zoiets eenvoudigs zijn als een tekening of zo complex als een woonpakket op zonne-energie. Solarpakketten zijn al te koop voor kinderen vanaf vier jaar. Er zijn natuurlijk andere doe- pakketten voor jonge kinderen te verkrijgen die je kunt gebruiken, afhankelijk van het type boek dat je hebt gekozen en het onderwerp dat je aan de jonge kinderen probeert over te brengen. Als het project is afgerond, heb je de kinderen een hoor ervaring gegeven van het groene woonconcept, een smaak- en geurversie en een hands-on of aanraak versie. Met andere woorden, al hun zintuigen zullen zijn erbij gebu.

Bron: gogreen.org



De Berijder Moet 'Opnieuw Leren Lopen' Nadat Het Paard Door de Auto is Geschrokken

Een vrouw heeft automobilisten aangespoord vaart te verminderen voor paarden nadat een te snel rijdende auto ervoor zorgde dat ze van haar "geschrokken" paard viel, waardoor ze niet meer kon lopen.

Abbie Nash, 21, uit Westward Ho! in Devon werd van haar paard Dude geslagen toen ze voorover leunde om een hek te openen.

Voorzorgsmaatregelen vanwege het coronavirus betekenden dat mevrouw Nash alleen in het ziekenhuis lag toen haar werd verteld door artsen dat ze niet wisten hoe lang het herstel zou duren.

'Het was behoorlijk overweldigend,' zei ze.

Mevrouw Nash zei dat ze zich niet veel kon herinneren van het voorval op de Northam Burrows op 12 oktober, behalve het "luide geratel van het vee-rooster".

"De auto vloog letterlijk voorbij, ik viel en sloeg met mijn hoofd ergens tegenaan", zei ze.

"Gelukkig raakte Dude niet gewond. Niemand stopte om te helpen.

"Omdat ik in shock was, kon ik direct

erna mijn benen nog steeds gebruiken, dus ik bracht Dude terug naar het veld en belde mijn vriend.

"Toen de ambulance kwam werd ik plat op een brancard gelegd. Ze dachten dat ik mijn rug had gebroken.

"Het ambulancepersoneel zei dat ik door de shock nog had kunnen lopen en ook omdat alles nog niet helemaal opgezwollen was."

Mevrouw Nash werd naar het ziekenhuis gebracht waar ze vanwege de beperkingen van Covid-19 alleen moest zijn, ondanks haar pijn.

"Ik had braces bij mijn hoofd, zodat ik mijn nek niet kon bewegen," zei ze. "Ik kon niemand zien of horen. Je hersenen zijn gewoon overspannen."

Mevrouw Nash kreeg te horen dat ze ontstoken ruggewervels had en spierschade aan haar rug hetgeen op haar zenuwen drukte.

"Ik kan mijn linkerbeen niet bewegen of voelen", zei ze.

"Ik moet leren lopen door mijn been opnieuw te vertellen wat het moet doen wanneer het geen signalen van mijn hersenen ontvangt.

"Ik heb veel fysiotherapie gehad en ik gebruik hulpmiddelen zodat mijn armen het grootste gedeelte van mijn gewicht dragen.

"Er zijn twee mensen nodig om me te helpen. Ik moet erop leren vertrouwen dat mijn been mijn gewicht zal dragen ook al voel ik het niet."

Na 11 dagen in het ziekenhuis herstelt mevrouw Nash nu thuis. Ze heeft aangifte gedaan bij de politie.

Ze zei dat ze wilde dat automobilisten langzamer gaan rijden, "of ze nu wel of niet vinden dat paarden het 'recht' hebben de weg te gebruiken".

"Een paar minuten meer of minder over je reis doen verandert je leven niet, maar binnen enkele minuten kun je ons leven volledig veranderen," zei ze.

Bron: bbc.com

LIKE ONZEE FACEBOOK PAGINA!

KLIK for at slutte sig til os for daglige nyheder og inspirerende beskeder!



Laat Iets Achter

Laat het liggen voor de armen en de vreemdelingen.
Leviticus 23:22

Centen, stuivers, dubbeltjes, kwartjes en af en toe een halve dollar. Dat vind je op het nachtkastje naast zijn bed. Hij leegde elke avond zijn zakken en liet de inhoud daar achter, want hij wist dat ze uiteindelijk op bezoek zouden komen - zijn kleinkinderen. In de loop der jaren leerden de kinderen op zijn nachtkastje te kijken zodra ze arriveerden. Hij had al dat wisselgeld in een spaarpot kunnen stoppen of het zelfs op een spaarrekening kunnen bewaren. Maar dat deed hij niet. Hij vond het heerlijk om het daar achter te laten voor de kleintjes, de dierbare gasten in zijn huis.

Een vergelijkbare mentaliteit wordt uitgedrukt in Leviticus 23 als het gaat om het binnenhalen van de oogst van het land. God vertelde de mensen via Mozes iets tegenstrijdigs: om 'niet tot aan de rand van de akker te oogsten en niet op te rapen wat bleef liggen' (vs. 22). In wezen zei Hij: "Laat een beetje achter." Deze opdracht herinnerde de mensen eraan dat allereerst God achter de oogst zat, en dat Hij Zijn volk gebruikte om te zorgen voor de behoeftigen (de vreemdelingen in het land).

Zo'n denkwijze is beslist niet de norm in onze wereld. Maar het is precies de mentaliteit die de dankbare zonen en dochters van God zal kenmerken. Hij verblijdt zich in een genereus hart. En dat uit zich vaak door jou en mij.

—John Blase

Source: odb.org



OVERDENK & BID

Wat is uw eerste reactie op de gedachte "een beetje achter laten"? Hoe kun je zo'n dankbare vrijgevigheid bewerkstelligen t.a.v. de armen of vreemdelingen in je leven?

LLiefhebbende God, dank U voor alles dat u geeft in mijn leven. Geef me ogen om mee te zien hoe ik met anderen kan delen, vooral met armen en behoeftigen.

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!

“Doe alsof wat je doet een verschil maakt. Dat doet het.”

—William James

LIEFDADIGHEDEN ga verder vanaf pagina 1

zou kunnen inzetten voor een goed doel. Tænk ud af kassen.

Schrijf Een Berichtje

Schrijf vandaag een bemoedigend berichtje aan iemand en zend wat bloemen uit je tuin als dat kan. Je kunt ze als verrassing ook langsbrengen. Maak een lijstje van vijf mensen die wel een bemoediging kunnen gebruiken en stuur een handgeschreven kaartje. Maak voor iemand een doos met kaartjes met daarop inspirerende woorden of citaten die hem/haar elke dag van de maand kunnen bemoedigen.

Maak Contact

Bel. Communicatie wordt tegenwoordig meestal gedaan via sms of e-mails. Neem de tijd om mensen waarmee je opnieuw contact wilt leggen op te bellen laat hen gewoon weten dat je aan hen denkt. Vraag hen wat je voor hen kunt doen. Nodig ze uit voor een diner of een kopje thee. Laat hen weten dat je om hen geeft.

Haal de Kinderen Erbij

Laat de kinderen meedoen en laat hen kleurboeken, kleurpotloden, speelgoed doneren of hun tijd om andere kinderen te helpen. Laat ze zelfgemaakte cadeaus voor anderen creëren. Vul een doos met essentiële dingen om nieuwbakken ouders of drukke gezinnen te helpen. Dit geeft een goed voorbeeld voor je kinderen en zal hen al op jonge leeftijd een gevoel van dankbaarheid bijbrengen. Bovendien is het iets dat je met z'n allen kunt doen. Maak samen een lijst en maak er een missie van die, wanneer het is gelukt, afgesloten kan worden met een lunch naar hun keuze.

Bron: beliefnet.com

*God van hemel en aarde,
in deze tijd van isolatie,
afgezonderd van dierbaren,
ver van vrienden,
weg van burens,
dank ik U dat
er is niets ter wereld is,
zelfs het coronavirus niet,
dat ons kan scheiden
van Uw liefde.
Amen.*

Gebeds Hoek

SLAGADERS ga verder vanat pagina 3

9. KRUISBLOEMIGE GROENTEN

Door kruisbloemige groenten zoals broccoli, kool en bloemkool aan uw dieet toe te voegen, kunt u uw kansen op het ontwikkelen van verstopte slagaders verminderen. Onderzoek bracht de inname van kruisbloemige groenten in verband met verminderde arteriële calcificatie en het risico op overlijden aan atherosclerose-gerelateerde ziekte.

10. BIETEN

Het eten van voedsel zoals bieten dat rijk is aan nitraten kan de bloedvatfunctie helpen verbeteren en ontstekingen verminderen, hetgeen kan helpen bij het voorkomen van atherosclerose.

11. HAVER

Het eten van haver kan de risicofactoren voor atherosclerose aanzienlijk helpen verminderen, zoals hoge niveaus van LDL (slecht) cholesterol. Haver bevat ook antioxidanten genaamd Avenanthramide, die kunnen helpen bij het remmen van inflammatoire eiwitten, cytokines genaamd. Dette kan hjælpe med at forhindre åreforkalkning.

12. NOTEN EN ZADEN

Noten en zaden zijn uitstekende bronnen van eiwitten, vezels, gezonde vetten, vitamines en mineralen. Bovendien kunnen deze kleine en veelzijdige voedingsmiddelen helpen verstopte slagaders te voorkomen.

13. BLADGROENTEN

Bladgroenten, waaronder sla, boerenkool, rucola, snijbiet en spinazie, bieden een overvloed aan voedingsstoffen die kunnen helpen beschermen tegen atherosclerose. Zij zijn een goede bron van nitraten en zitten ook boordevol kalium. Dit mineraal helpt vasculaire calcificatie te voorkomen, een proces dat bijdraagt aan atherosclerose en het risico op hartaandoeningen tot wel met 15,8% te verminderen.

14. CACAO EN PURE CHOCOLADE

Cacao- en pure chocoladeproducten zijn niet alleen heerlijk, maar kunnen ook helpen bij het voorkomen van atherosclerose. Het eten van chocolade werd geassocieerd met minder atherosclerotische afzetting in de kransslagaders. Deze slagaders transporteren zuurstofrijk bloed naar het hart en verminderen het risico op beroerte, hartaandoeningen en diabetes.

15. OLIJFOLIE

Een dagelijkse inname van ca 30 ml olijfolie verbetert de werking van de bloedvaten aanzienlijk en vermindert inflammatoire tekenen. Wetenschappers schrijven het vermogen van olijfolie om de gezondheid van hart en bloedvaten te verbeteren toe aan het hoge gehalte aan polyfenolverbindingen. Houd er rekening mee dat minder geraffineerde extra vierge olijfolie aanzienlijk grotere hoeveelheden polyfenolen bevat dan meer geraffineerde olijfolie.

Al deze voedingsmiddelen bieden ook veel andere voordelen. Door ze aan uw dagelijkse routine toe te voegen, kunt u het risico op enige ziekte aanzienlijk verminderen en de immuniteit versterken.

Bron: healthline.com

Hoe ik Me Naji Herinner...

Uittreksel uit "Virtueel Geduld"

Hoofdstuk III (1999-2006)

Virtuelle Noter

12. Als we oprecht bidden, kan alleen waar geloof het stempel drukken op geest, hart en ziel. Ik heb geleerd om "te bidden voor wat je wilt en te werken voor wat je nodig hebt".
13. Ik voel me zoveel beter wanneer ik iemand help en dan een glimlach op hun gezicht zie.
14. Ik sta niet toe dat de mening van mensen mijn denken beïnvloedt. Misschien denken mensen dat ze je kennen. Uiteindelijk weet alleen jij wie je bent en wat je nodig hebt. Het gaat niet zozeer om het openen van de geest, maar om het verruimen van het hart.
15. Alles wat ik ervaar, leert me geduld te zien en te hebben. Geduld is ware liefde en absolute schoonheid.
16. We hebben allemaal een zesde zintuig. Ik heb me gerealiseerd dat ik soms verborgen berichten kan zien en voelen.
17. Onafhankelijk zijn, voor mezelf zorgen en geloven dat ik alles wat ik echt wil kan doen, helpt me te groeien.
18. Alleen God kan leven geven en nemen. Hij blies in ons en gaf ons de mogelijkheid om creatief te zijn. God gaat nooit van ons weg. Mensen gaan weg van God.
19. Als de mens iets wil, denkt hij eraan. De gedachte wordt vloeibaar. De vloeistof gaat naar de cellen. Wanneer je denkt aan het bewegen van de vinger van je linkerhand, gaat de vloeistof naar de cellen die de leiding hebben over dat gebied. Wanneer de cellen in dat gebied gewond of getraumatiseerd zijn, ontvangen ze het bericht uit de vloeistof, maar lezen het verkeerd, dus wanneer ze het bericht naar de vinger sturen, is het commando onjuist. Het is niet de fout van de vinger of de gedachte. Het probleem zit 'm in de cellen die ervoor zorgen dat de gedachte bij de vinger wordt gehouden. Er is schakel tussen de gedachte, de cel en de vinger. Als er een probleem is met een schakel van de ketting, wordt alles beïnvloed.
20. De ervaring leerde me dat als ik me de beweging naar een deel van mijn lichaam kon voorstellen, ik het uiteindelijk zou doen. Doorzettingsvermogen, concentratie en discipline waren de vereisten voor deze inspanning. De persoon die aan hersenletsel lijdt, moet een manier vinden om zich te concentreren op het deel van het lichaam dat door het letsel is aangetast.
21. Het lichaam is een omhulsel, alleen maar een huis. Je lichaam bepaalt niet wie je bent. Wanneer iemand je vertelt dat je een beperking hebt dan is dat zijn perceptie van jouw lichaam. Maar dat ben jij niet. Iemand kan je ervan overtuigen dat je lichaam is wie je bent. In dat geval worden de beperkingen van je lichaam wie je bent.
22. De ergste woorden die er bestaan zijn 'ik kan het niet'. God luistert niet naar je woorden; hij luistert naar je hart. Met doorzettingsvermogen kan je geest bereiken wat je hart wil. Virgil zei ooit: "Ze kunnen het, omdat ze denken dat ze het kunnen".



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 redacteurs 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 Jaoude, Lebanon.

© 2021 door The Naji Cherfan Foundation. Alle rechten inclusief publicatie en distributie zijn gereserveerd.