

People Are Born To Shine!

Les gens sont nés pour briller!

Un bulletin d'information enraciné dans la foi chrétienne créé pour inspirer et soutenir toutes les personnes, sans distinction de nationalité, de race ou de religion.



ACTES DE BONTÉ

EXTRAITS RÉIMPRIMÉS AVEC AUTORISATION

Petits Actes de Gentillesse Cachés dans Votre Maison

Lorsque vous pensez aux actes de gentillesse, avez-vous tendance à penser à une image plus grande qui vous accable et à sentir que vous ne pouvez contribuer? Les problèmes du monde comme la faim, la pauvreté ou la politique peuvent être si accablants que vous pourriez penser que vous ne pouvez pas faire grand-chose. Nous savons que nous ne pouvons pas résoudre les problèmes du monde, mais

“Comme c'est charmant quand chacun de nous, petits et grands, puisse contribuer à l'introduction immédiate de la justice. Et vous pouvez toujours, toujours donner quelque chose, ne fût-ce que de la gentillesse.” —Anne Frank

vous pouvez faire 'quelque chose' aujourd'hui où que vous soyez. Les objets, l'artisanat et le simple fait d'envoyer à quelqu'un une note encourageante ne prend que juste un peu de temps. Et savez-vous ce que cela peut faire d'autre? Cela peut aider à améliorer la santé. Le fait de faire quelque chose de bien libère une hormone appelée ocytocine. Cela aide à réduire la pression artérielle et à soulager l'anxiété! C'est une solution gagnant-gagnant pour nous tous.

Jetons donc un œil à ce que nous pouvons faire, à commencer par ce dont nous avons accès chez nous.

Qu'avez-vous?

Regardez autour de vous et évaluez ce que vous avez. Vous pouvez donner de vieilles lunettes pour aider ceux qui n'en ont pas les moyens. Quels vêtements pouvez-vous donner? Soyez généreux et ne donnez pas de vêtements avec des trous ou des tâches que vous ne porteriez pas vous-même.

Organisez une Fête Artisanale

Êtes-vous astucieux? Invitez les enfants des mamans célibataires à rejoindre votre famille pour une journée de bricolage avec des collations pour leurs donner une pause. Vous pouvez également organiser un 'samedi de biscuits' pour confectionner des biscuits pour les familles, l'église ou un nouveau voisin. Êtes-vous un amateur de café? Héberger un après-midi 'café et pâtisserie' pour les parents épuisés ou les

GENTILLESSE continue sur la page 7



Dans Ce Numéro

L'écriture à la main rend les enfants plus intelligents

Les enfants apprennent plus et se souviennent mieux lorsqu'ils écrivent au lieu d'utiliser le clavier.

Des aliments pour éviter les artères obstruées

L'athérosclérose survient lorsque des dépôts gras s'accumulent le long des parois des artères.

Enseigner aux enfants la vie verte

Incorporer l'audition, le toucher, l'odorat et le goût pour aider les enfants à se familiariser avec l'environnement.

Méfiez-vous des chevaux sur les routes

Les conducteurs doivent ralentir, qu'ils croient ou non, que les chevaux ont le «droit» de rouler sur la route.

www.najicherfanfoundation.org

Pourquoi Écrire à la Main Rend les Enfants plus Intelligents!

L'écriture à la main crée beaucoup plus d'activité dans les parties sensori motrices du cerveau, selon les chercheurs.

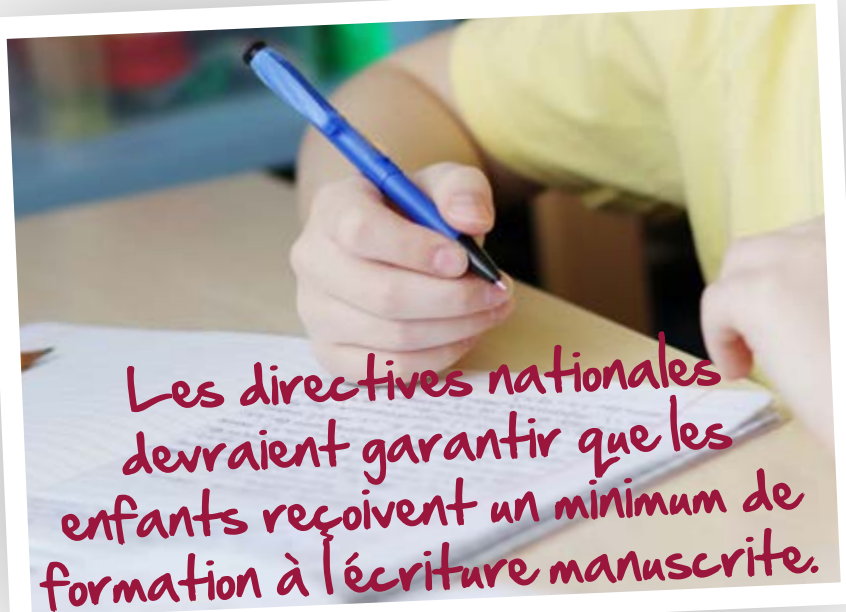
Plusieurs études ont montré que les enfants et même les adultes apprennent plus et se souviennent mieux lorsqu'ils écrivent à la main plutôt qu'en utilisant le clavier. Dans l'étude la plus récente, l'activité cérébrale chez 12 jeunes adultes et 12 enfants a été suivie et enregistrée en utilisant un EEG. Les résultats ont montré que le cerveau chez les adultes et les enfants est beaucoup plus actif en écrivant à la main que lors de la saisie du clavier.

«L'utilisation du stylo et du papier donne au cerveau plus de "crochets" sur lesquels accrocher vos souvenirs. L'écriture à la main crée beaucoup plus d'activité dans les parties sensori motrices du cerveau. Beaucoup de sens sont activés en appuyant avec le stylo sur le papier, en voyant les lettres que vous écrivez et en entendant le son que vous faites en écrivant. Ces expériences sensorielles créent un contact entre différentes parties du cerveau qu'elles ouvrent afin de mieux mieux apprendre et mieux se souvenir», déclare Van der Meer, auteur de l'étude. Elle croit que ces études soulignent l'importance de mettre les enfants au défi de dessiner et d'écrire dès leur bas-âge, en particulier à l'école.

La réalité numérique d'aujourd'hui est que taper, toucher et le temps passé devant un écran fait une grande partie de la vie quotidienne des enfants et des adolescents. Les temps de loisirs passés devant l'écran sont désormais amplifiés par les écoles et accentués par l'apprentissage en ligne. Si l'apprentissage numérique présente de nombreux aspects positifs, la formation à l'écriture est toujours très importante.

«Compte tenu de l'évolution durant ces dernières années, nous risquons d'avoir une ou plusieurs générations qui perdront la capacité d'écrire à la main. Notre recherche et celle des autres montrent que l'augmentation de l'activité numérique a de malheureuses conséquences.», déclare Van der Meer.

Dans le débat sur l'écriture ou l'utilisation du clavier à l'école, certains enseignants estiment



que les claviers créent moins de frustration pour les enfants. Ils soulignent que les enfants peuvent écrire des textes plus longs plus tôt et sont plus motivés à écrire car ils ont une plus grande maîtrise avec un clavier.

«Apprendre l'écriture à la main est un processus un peu plus lent, mais c'est très important que les enfants passent par la phase fatigante de l'écriture. Les mouvements complexes de la main et la mise en forme des lettres sont bénéfiques de plusieurs manières. Si vous utilisez un clavier, vous utilisez le même mouvement pour chaque lettre. L'écriture à la main nécessite le contrôle de votre motricité fine et des sens. Il est important de mettre le cerveau en état d'apprentissage aussi souvent que possible. J'utiliserai un clavier pour rédiger un essai, mais je prendrai des notes à la main lors d'une conférence », explique Van der Meer.

«Le cerveau a évolué au cours des milliers d'années. Il a évolué pour être capable d'agir et de gérer le comportement approprié. Afin que le cerveau puisse se développer de la meilleure façon possible, nous devons l'utiliser dans sa meilleure capacité. Nous devons vivre une vie authentique. Nous devons utiliser tous nos sens, être dehors, faire l'expérience de toutes sortes de conditions météorologiques et rencontrer d'autres personnes. Si nous ne remettons pas en question notre cerveau, il ne peut pas atteindre son plein potentiel. Et cela peut avoir un impact sur les performances scolaires», déclare Van der Meer.

Source: sciencedaily.com

15 Aliments qui Peuvent Aider à Prévenir les Artères Obstruées

L'athérosclérose survient lorsque les dépôts graisseux s'accumulent le long des parois des artères. Vous avez peut-être entendu la condition des artères obstruées ou celle d'un durcissement des artères. Elles rétrécissent les artères et limitent le flux sanguin vers le cœur et d'autres organes du corps. Ci-dessous sont des aliments qui peuvent aider à prévenir l'obstruction des artères.

1. LES BAIES

Les baies sont pleines de fibres, de vitamines, de minéraux et de composés végétaux. Celles-ci comprennent des antioxydants flavonoïdes, qui sont connus pour améliorer la santé cardiaque. Les baies peuvent aider à prévenir l'obstruction des artères en réduisant l'inflammation et l'accumulation du cholestérol, à améliorer la fonction artérielle, et la protection des cellules contre les dommages.

2. LES HARICOTS

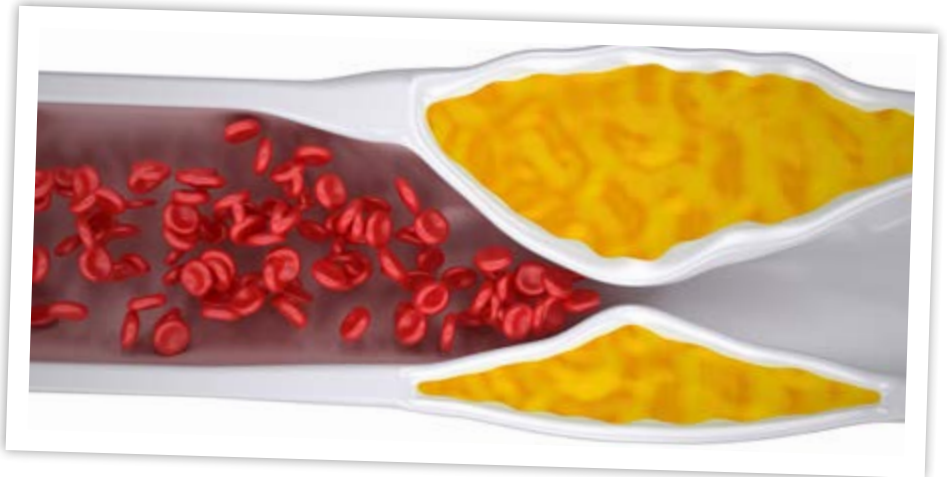
Manger des haricots est un excellent moyen de garder le taux de cholestérol sous contrôle, ainsi de réduire votre risque d'artères obstruées. De nombreuses études ont démontré que manger des haricots peut diminuer considérablement le LDL (mauvais cholestérol) ainsi que la pression artérielle; améliorer la fonction de l'artère, et diminuer le risque du Diabète type 2. Tous ces effets peuvent réduire le risque d'athérosclérose.

3. LES POISSONS

Le poisson est chargé de nutriments essentiels, y compris les acides gras oméga-3. Manger du poisson riche en oméga 3 peut aider à réduire le risque de l'athérosclérose. Votre corps libère l'adhésion de molécules cellulaires en réponse à l'inflammation qui sont une force motrice derrière les artères bouchées, aidant ainsi à réduire le risque de l'athérosclérose artères.

4. LES AGRUMES

Les flavonoïdes d'agrumes peuvent diminuer l'inflammation et aider à



prévenir les radicaux libres dans le corps de l'oxydation du LDL (mauvais cholestérol). Le LDL oxydé est associé au développement et à la progression de l'athérosclérose.

5. LES TOMATOES ET LES PRODUITS À BASE DE TOMATES

Les tomates contiennent du lycopène, un pigment caroténoïde, qui peut aider à réduire l'inflammation, augmenter le (bon) cholestérol HDL et réduire le risque de maladie vasculaire. Un fait intéressant, combiner la tomate cuite avec de l'huile d'olive peut offrir la meilleure protection contre les artères obstruées.

6. LES OIGNIONS

Les oignons font partie de l'espèce *Allium* et sont liés à un certain nombre de bienfaits pour la santé. Des études ont montré qu'une consommation plus élevée de légumes contenant l'*Allium* comme les oignons était associée à un risque plus faible de décès lié à une maladie causée par l'athérosclérose. Les oignons contiennent des composés de soufre qui, selon les scientifiques, pourraient aider à prévenir l'inflammation des vaisseaux sanguins, empêcher l'accumulation des plaquettes dans le sang, et augmenter la disponibilité de l'oxyde nitrique.

7. LES ÉPICES

Les épices, y compris le gingembre, le poivre, le piment et la cannelle peuvent aider à protéger contre les artères obstruées. Ces épices ainsi que d'autres ont des propriétés anti-inflammatoires et peuvent aider à éliminer les radicaux libres, à améliorer les taux de lipides sanguins et à réduire l'accumulation des plaquettes dans le sang.

8. LES GRAINES DE LIN

Le lin est riche en fibres, en graisses saines, en vitamines et en minéraux, y compris le calcium et magnésium. Ils contiennent du secoisolariciresinol diglucoside (SDG), un composé de lignane anti-inflammatoire et hypocholestérolémiant dont les propriétés aident à lutter contre l'athérosclérose.

9. LES LÉGUMES CRUCIFÈRES

Ajouter des légumes crucifères comme

Comment Enseigner aux Jeunes Enfants la Vie au Vert



Enseigner aux jeunes enfants la vie au vert peut être difficile, en particulier dans un environnement scolaire moderne ou un environnement d'école à domicile. Malheureusement, bien que la vie verte soit très populaire, il n'y a pas beaucoup de ressources disponibles aux parents et enseignants pour les enseigner aux enfants. Voici quelques étapes que vous pouvez utiliser en tant qu'enseignant ou en tant qu'instructeur d'école à la maison pour aider à enseigner aux jeunes enfants le concept de la vie au vert. N'oubliez pas que les jeunes enfants ont tendance à se souvenir de concepts basés sur un concept audible mais aussi un concept visuel. La meilleure manière d'enseigner aux jeunes enfants est d'incorporer l'audition, le toucher, l'odorat et le goût et combinez-les ensemble dans une thématique pour le projet.

CHOISISSEZ UN LIVRE

Pour enseigner d'abord aux enfants la vie au vert, il faut choisir un livre concernant le sujet. Si les enfants sont très jeunes, vous pouvez choisir un livre similaire au style du Docteur Seuss afin que les enfants s'en souviennent facilement. Une fois que vous avez choisi le livre, il est temps de passer à l'étape suivante du processus d'apprentissage cohérent.

CHOISISSEZ UN OBJET À GOÛTER

On suppose que vous lirez d'abord le livre aux enfants pour leur apprendre la vie au vert. Cela signifie que la partie audible du concept pédagogique aura déjà été respectée. Il est temps de passer à la phase goût. L'une des meilleures façons d'offrir cela est de créer une collation qui se connecte au livre lui-même. Par exemple, si le livre porte sur l'énergie solaire, vous voudrez peut-être faire un cupcake ou un biscuit au sucre qui ressemble au soleil. Cela aidera les enfants à avoir un rappel visuel avec un rappel gustatif. Ils se souviendront également de l'odeur de la cuisson des biscuits ou des cupcakes ou toute autre collation que vous choisirez

d'utiliser.

MAINS SUR OU APPRENTISSAGE TACTILE

L'apprentissage pratique ou tactile est la dernière étape du processus d'enseignement aux enfants sur la vie en vert. Trouvez un projet que les enfants peuvent créer par eux-mêmes. Cela peut être quelque chose d'aussi simple qu'un dessin ou aussi complexe qu'une trousse solaire. Les matériaux solaires peuvent être achetés pour les enfants comme dès l'âge de quatre ans. Il y a bien sûr d'autres idées écologiques qui peuvent être achetées pour les enfants à partir de quatre ans selon le livre que vous avez choisi et le type de projet que vous essayez de diffuser aux jeunes enfants sur la vie au vert. Une fois le projet terminé vous aurez donné aux enfants une version audible, une version de dégustation et d'odeur, et une version pratique ou version tactile du concept. En d'autres mots, tous leurs sens auront été utilisés.

Source: gogreen.org



Une Cavalière doit «Réapprendre à Marcher» à la Suite de Sa Chutte du Dos de Son Cheval

Une femme a exhorté les conducteurs à ralentir pour les chevaux après qu'une voiture à grande vitesse l'a fait tomber de son cheval «effrayé», la laissant incapable de marcher.

Abbie Nash, 21 ans, de Westward Ho! À Devon a été renversé de son cheval alors qu'elle se penchait pour ouvrir une porte.

Les précautions contre le coronavirus obligeaient Mme Nash d'être seule à l'hôpital quand les médecins lui avaient dit qu'ils ne savaient pas combien de temps il lui faudrait pour se rétablir.

«C'était assez bouleversant» elle disait.

Mme Nash a dit qu'elle ne se souvenait pas trop de l'incident sur le Terrier de Northam le 12 Octobre passé autre que le «Cliquetis bruyant de la grille du bétail».

«La voiture a littéralement filé et je suis tombé et j'ai claqué la tête », dit-elle. «Heureusement, Dude (le cheval) n'a pas été blessé. Personne ne s'est arrêté pour nous aider.»

«Comme j'étais sous le choc, je pouvais encore sur le coup utiliser mes jambes, alors j'ai marché le cheval dans le terrain et j'ai appelé mon ami.»

«Quand l'ambulance est arrivée, J'ai été mise directement sur une planche dorsale- ils pensaient que j'ai cassé le dos. Les ambulanciers ont dit que j'étais capable de marcher à cause d'un choc qui n'a pas été complètement enflé.»

Mme Nash a été transportée à l'hôpital où, à cause de Covid-19 restrictions, elle devait être seule, malgré sa douleur. «J'avais des blocs autour de la tête alors Je n'ai pas bougé mon cou », dit-elle. «Je ne pouvait voir personne ou entendre ce qui'ils disaient. Ton esprit juste pense trop.»

Mme Nash a appris qu'elle a eu des lésions au niveau des disques et muscles dorsales, qui pressent sur ses nerfs. «Je suis incapable de bouger ou de sentir ma jambe gauche», dit-elle.

«Je dois réapprendre à ma jambe de marcher parcequ'elle ne reçoit pas de signaux de mon cerveau.»

«J'ai eu beaucoup de physiothérapie et J'utilise des équipements, alors

mes bras tiennent la majorité de mon poids.»

«Il faut deux personnes pour m'aider. j'ai appris à faire confiance que ma jambe tiendra mon poids même quand je ne peux pas la sentir.»

she said she wanted drivers to slow down, "whether or not they believe horses have a 'right' to be on the road". "Taking a few minutes out of your travel is never going to change your life, but in minutes, you can change ours," she said.

Après avoir passer 11 jours à l'hôpital, Mme Nash s'est rétablie dans sa maison. Elle a signalé l'incident à la police. Elle a dit qu'elle voulait que les conducteurs ralentissent, «qu'ils croient ou non que les chevaux ont le «droit» d'être sur la route».

"Prendre quelques minutes en plus durant votre chemin ne changera jamais votre vie, mais en quelques minutes, vous pouvez changer la nôtre», dit-elle.

Source: bbc.com

AIMEZ NOTRE PAGE FACEBOOK!

CLIQUER pour nous rejoindre pour de nouvelles quotidiennes et des messages inspirants!



Laissez un Peu de Côté

Tu laisseras un coin de ton champ sans le moissonner. Tu abandonneras cela au pauvre et à l'étranger. Je suis L'Éternel, ton Dieu.

Lévitique 23:22

Penny, nickel, dix sous, quarts et occasionnellement un demi-dollar. C'est ce que vous trouverez sur la table de chevet à côté de son lit. Il vide ses poches chaque soir et laisse le contenu là-bas, car il sait qu'ils viendront lui rendre visite- ce sont ses petits-enfants. Au cours des années, les enfants ont appris à visiter sa table de chevet à peine arrivés. Il aurait pu mettre toute cette monnaie dans une tirelire ou même la ranger dans un compte d'épargne, mais il ne l'a pas fait. Il était ravi de la laisser là pour les petits, les précieux invités dans sa maison.

Semblable à l'état d'esprit qui est exprimé dans le Lévitique 23, quand il s'agit d'apporter la moisson de la terre. A travers Moïse, Dieu dit au peuple quelque chose de tout à fait contre-intuitif: "tu laisseras un coin de ton champ sans le moissonner, et tu ne ramasseras pas ce qui reste à glaner"(v. 22).

Essentiellement, Il dit: "Laissez un peu de côté." Cette instruction rappelle au peuple que Dieu est d'abord derrière toute moisson, et qu'Il laisse Son peuple pourvoir à ceux qui en ont peu (les étrangers dans le pays). Une telle réflexion n'est certainement pas la norme dans notre monde. Mais c'est exactement le genre d'état d'esprit qui caractérisera les reconnaissants fils et filles de Dieu. Il est ravi d'un cœur généreux. Et cela passe souvent par toi et moi.

—John Blase

Source: odb.org



REFLECTION & PRIÈRE

Quelle est votre première réaction à l'idée de «laisser un peu de côté»? Quelle est la façon avec laquelle vous pourriez pratiquer une telle générosité tellement reconnaissante envers les pauvres ou les étrangers dans votre vie?

Aimable Dieu, merci pour Ta provision dans ma vie. Donne-moi des yeux pour voir les moyens dont je peux partager avec les autres, surtout ceux qui sont pauvres et dans le besoin.

Allez-vous poursuivre le travail du NCF?

La fondation Naji Cherfan a été créée après le décès de Naji Cherfan. Notre objectif principal est de louer le Seigneur à travers le travail communautaire. La fondation oeuvre à l'amélioration de la qualité de vie des plus pauvres parmi les plus pauvres, de tous les âges, aussi bien ceux qui sont en bonne santé que ceux qui ont des problèmes de santé, ainsi que ceux souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un accident vasculaire cérébral, etc., tout en favorisant les valeurs Chrétiennes. Si vous aimez le travail que la NCF accomplit et souhaitez participer, nous vous invitons à devenir membre de notre conseil d'administration. Le but est de partager notre inspiration et nos activités dans votre pays. Veuillez nous contacter pour plus d'informations au +961 (0) 4 522221.

info@najicherfanfoundation.org

Citation!

“Agissez comme si vous faisiez la différence. Et elle est faite.”

—William James

GENTILLESSE continuité de la page 1

personnes qui vivent seules. Pensez à vos principaux talents et à la façon dont vous pouvez les utiliser. Sortez de l'ordinaire.

Écrire une Note

Aujourd'hui, écrivez une note pour encourager quelqu'un et envoyez-leur des fleurs de votre jardin si disponibles. Vous pouvez les déposer pour les surprendre. Faire une liste de cinq personnes que vous connaissez qui nécessiteraient un coup de main et écrivez une lettre à la main sur de jolies papeteries. Créer une boîte de mots inspirants ou des citations pour inspirer quelqu'un tous les jours du mois.

Tendre la Main

Passer un coup de téléphone. La communication aujourd'hui se fait généralement par texto ou e-mails. Prenez le temps d'appeler des personnes pour vous reconnecter à nouveau avec ou simplement de leur faire savoir que vous pensez à elles. Demandez-leur si vous pouvez leur offrir de l'aide. Invitez-les à dîner ou à prendre un thé. Faites-leur savoir qu'elles sont importantes pour vous.

Invitez les enfants à s'impliquer

Demandez aux enfants de s'impliquer et de donner des livres de coloriage, crayons de couleur, jouets ou leur temps pour aider d'autres enfants. Impliquez-les dans la confection de cadeaux faits-maison pour les autres. Créez une boîte de produits essentiels pour aider les nouveaux parents ou les familles occupées. Cela établira une base saine, et insufflera un sentiment de gratitude en eux dès leur bas-âge. De plus, c'est quelque chose que tout le monde peut faire. Faites une liste ensemble et avec comme récompense d'un déjeuner de leur choix si la mission est accomplie.

Source: beliefnet.com

*Dieu des cieux et de la terre,
en ces temps d'isolement,
éloignés des êtres chers,
des amis et des voisins,
merci,
parce qu'il n'y a rien
dans toute la création,
pas même le coronavirus, qui
soit capable
de nous séparer
de Ton amour.
Amen.*

Coin de Prière

ARTÈRES continuité de la page 3

le brocoli, le chou et le chou-fleur à votre alimentation peut aider à réduire vos chances de développer des artères obstruées. Les recherches ont lié la consommation de crucifères végétales à la réduction de la calcification artérielle et au risque de décès causé par une maladie liée à l'athérosclérose.

10. LES BETTERAVES

EManger des aliments comme les betteraves riches en nitrates alimentaires peut aider à améliorer la fonction des vaisseaux sanguins et à diminuer l'inflammation, ce qui peut aider à prévenir l'athérosclérose.

11. L'AVOINE

Manger de l'avoine peut aider à réduire considérablement le facteur de risque d'athérosclérose, y compris des taux élevés de cholestérol total et du LDL (mauvais). L'avoine contient également des antioxydants appelés Avenanthramide, qui peuvent aider à inhiber les protéines inflammatoires appelées cytokines, ainsi que l'adhérence moléculaire. Cela peut aider à prévenir l'athérosclérose.

12. LES NOIX ET LES GRAINES

Les noix et les graines sont d'excellentes sources de protéines, de fibres, de bonnes graisses, de vitamines et de minéraux. De plus, ces aliments minuscules et polyvalents peuvent aider à prévenir l'obstruction des artères.

13. LES FEUILLES VERTES

Les feuilles vertes, y compris laitues, chou frisé, roquette, bette à carde, et les épinards, offrent une abondance de nutriments qui peuvent aider à protéger contre l'athérosclérose. Ces légumes à feuilles vertes sont une bonne source de nitrates alimentaires et sont également riches en potassium. Ce minéral aide à prévenir la calcification vasculaire, un processus qui contribue à l'athérosclérose et aide à réduire de 15,8% votre risque de maladie cardiaque.

14. LE CACAO ET LE CHOCOLAT NOIR

Les produits à base de cacao et de chocolat noir sont non seulement délicieux mais peuvent également aider à prévenir l'athérosclérose. Manger du chocolat était associée à moins de plaque athéroscléreuse dans les artères coronaires. Ces artères transportent le sang riche en oxygène vers le cœur et réduisent le risque d'accident vasculaire cérébral, de maladie cardiaque et de diabète.

15. L'HUILE D'OLIVE

Un apport quotidien de 1 once (30 ml) d'huile d'olive améliore considérablement la fonction des vaisseaux sanguins et réduit les marqueurs inflammatoires. Les scientifiques attribuent la capacité de l'huile d'olive à améliorer la santé du cœur et des vaisseaux sanguins grâce à sa teneur élevée en composés polyphénols. Gardez en tête que l'huile d'olive extra vierge moins raffinée contient des quantités significativement plus importantes de polyphénols que les huiles d'olive plus raffinées.

Tous ces aliments offrent également de nombreux autres avantages. Les ajouter à votre routine quotidienne peut réduire considérablement votre risque de maladie et renforcer l'immunité.

Source: healthline.com

Comment Je Me Souviens de Naji...

Extrait de *Patience Virtuelle*

Chapitre III (1999-2006)

Notes Virtuelles

12. Lorsque nous prions avec sincérité, il n'a que la vraie foi qui puisse marquer l'esprit, le cœur et l'âme. J'ai appris à « prier pour ce que je veux, et travailler pour ce dont j'ai besoin ».
13. Je me sens tellement mieux lorsque j'aide quelqu'un et que cette personne me le rend avec un sourire dessinant son visage.
14. J'évite d'être influencé par l'avis des autres. Les gens peuvent penser te connaître, mais à la fin, il n'y a que toi qui te connais vraiment, toi et tes besoins. Ce n'est pas une question d'ouverture d'esprit, mais plutôt d'expansion du cœur.
15. Tout ce que j'expérimente dans ma vie me montre et m'enseigne la patience. La patience illustre l'amour pur et la beauté absolue.
16. Nous avons tous un sixième sens. Il m'arrive parfois de détecter et de sentir des messages cachés.
17. Être indépendant, prendre soin de moi-même et le fait de savoir que je suis capable de tout faire, m'a permis de mûrir.
18. Il n'y a que Dieu qui puisse donner ou prendre une vie. Il a soufflé dans notre âme et nous a donné la capacité d'être créatif. Dieu ne cherche pas à s'échapper de nous. Ce sont les humains qui cherchent à s'éloigner de Dieu.
19. Lorsqu'une personne souhaite quelque chose, elle y pense fortement. La pensée se transforme en liquide. Le liquide hydrate les cellules. Si tu penses à vouloir bouger ton doigt de ton bras gauche, alors le liquide se dirige vers les cellules affectées par cette mission. Si les cellules de cette région ne sont pas fonctionnelles dû à un traumatisme, alors elles récupèrent

l'information issue du liquide, mais la traduisent mal. Ainsi, lorsqu'elles envoient l'ordre au doigt, la commande est incorrecte. Ceci n'est pas le résultat d'une erreur du doigt ou de la pensée. Le problème est issu des cellules chargées d'envoyer l'information au doigt. Il existe en effet une chaîne de fonctions reliant la pensée, la cellule et le doigt. Lorsqu'un élément de la chaîne est affecté, alors toute la chaîne est affectée.

20. L'expérience m'a enseigné que dans le cas où j'imaginai le mouvement dans n'importe quelle partie de mon corps, ceci se produirait éventuellement grâce à la persévérance, la concentration et la discipline. Un individu souffrant d'un traumatisme crânien doit être capable de porter sa concentration sur la partie de son corps affectée par la blessure subie.
21. Le corps peut se définir telle une coquille, une simple maison. Il ne définit pas qui tu es vraiment. Si quelqu'un te dit que tu es limité, c'est uniquement sa propre perception de ton corps. Mais ce n'est pas toi. Quelqu'un peut te convaincre que ton corps illustre qui tu es. Dans ce cas, les limitations de ton corps représentent qui tu es.
22. Les deux mots à ne jamais employer sont « J'arrive pas ». Dieu n'entend pas vos paroles, mais votre cœur. Votre esprit est capable d'effectuer tout ce dont votre cœur désire s'il y a de la persévérance. Virgil avait dit « Ils sont capables, parce qu'ils pensent être capables ».



People Are Born To Shine!

People are Born To Shine est un bulletin d'information électronique de la Fondation Naji Cherfan consacré à la spiritualité et à la santé. L'objectif de *People are Born to Shine* est de sensibiliser nos lecteurs aux problèmes de santé et à la prévention des maladies, tout en les incitant à mener une vie plus riche et plus abondante, guidée par les valeurs chrétiennes. Ce bulletin est destiné aux personnes de tout âge, aux personnes en bonne santé, aux personnes ayant des problèmes de santé et aux personnes souffrant de lésions cérébrales de tout type, résultant d'un accident, d'un AVC, etc.

Le contenu a été soigneusement sélectionné parmi des sources considérées comme fiables et précises pour vous apporter de bonnes nouvelles en matière de santé et de bien-être spirituel... Cependant, La Fondation Naji Cherfan n'assume aucune responsabilité pour les informations inexactes. La NCF aimerait reconnaître le travail dévoué de ses bénévoles, principalement du 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 et tous les volontaires sur le terrain qui soutiennent NCF dans la diffusion des paroles de Jésus par le biais de leurs institutions, églises, hôpitaux, établissements, etc.

Ce numéro est disponible en Allemand, Anglais, Arabe, Espagnol, Français, Grecque, Néerlandais et Portugais. La direction et le personnel de la NCF sont très reconnaissants des rédacteurs éditeurs qui se sont portés volontaires pour traduire ou éditer le bulletin dans plusieurs langues, notamment le professeur Lydia et l'ambassadeur Alejandro Diaz pour la langue Espagnole, Isabelle Boghossian pour la langue Grecque, Cristina Buttler pour la langue Portugaise, Myriam Salibi et Rita ABou Jaoude pour la langue Française, Heike Mayer pour la langue Allemande, Roly Lakeman pour la langue Néerlandaise, Lina Rizkallah et Rita Abou Jaoude pour la langue Arabe.

Pour les abonnements GRATUITS, veuillez vous inscrire via notre site Web: www.najicherfanfoundation.org ou appelez-nous au +961 (0) 4 522 221. TOUT le matériel de notre site Web est téléchargeable GRATUITEMENT.

Editeur: CCM Group; Consultants en rédaction: George et Sana Cherfan et Kelley Nemitz; Reviewer: Sana Cherfan; Editeur de la langue anglaise: Kelley Nemitz, Département de la mise en page, Département artistique, CCM International, Grèce et Rita Abou Jaoude, Liban.

© 2021 par la Fondation Naji Cherfan. Tous les droits, y compris la publication et la distribution, sont réservés.