

# People Are Born To Shine!

*Le Persone Sono Nate Per Brillare!*

Una newsletter radicata nella fede cristiana creata per ispirare e sostenere tutte le persone, indipendentemente da nazionalità, razza e religione.



ATTI DI GENTILEZZA

ESTRATTI RISTAMPATI CON IL PERMESSO

## Piccoli Atti Di Gentilezza Nascosti Nella Tua Casa

Quando pensi ad atti di gentilezza, tendi a pensare a un quadro più ampio che sia travolgente e senti di non poter contribuire? I problemi del mondo come la fame, la povertà o la politica possono essere così schiacciati che potresti sentire che non c'è molto che puoi fare. Sappiamo di non poter risolvere i problemi del mondo, ma puoi fare qualcosa oggi ovunque ti trovi.

**“Com'è bello che tutti, grandi e piccoli, possano dare un contributo all'introduzione della giustizia immediatamente. E puoi sempre, sempre dare qualcosa, anche se è solo gentilezza.” —Anne Frank**

Oggetti, artigianato e il semplice atto di inviare a qualcuno un messaggio di incoraggiamento richiede solo un po' di tempo. E sai cos'altro può fare? Può aiutare a rafforzare la salute. L'atto di fare qualcosa di buono rilascia un ormone chiamato ossitocina. Questo aiuta a ridurre la pressione sanguigna e allevia l'ansia! Questa è una vittoria per tutti noi.

Quindi, diamo un'occhiata a cosa possiamo fare, iniziando da ciò a cui abbiamo accesso a casa nostra.

### *Cosa Hai?*

Guardati intorno in casa e valuta quello che hai. Puoi donare vecchi occhiali per aiutare gli altri che non possono permetterseli. Quali vestiti puoi donare? Sii generoso e non donare vestiti con buchi o macchie che non indosseresti da solo.

### *Organizza una Festa Artigianale*

Sei furbo? Invita i figli della mamma single a unirsi alla tua famiglia per una giornata artigianale con spuntini per darle una pausa. Puoi anche ospitare un biscotto sabato e preparare biscotti per le famiglie della chiesa o per un nuovo vicino. Sei un amante del caffè? Ospita un pomeriggio di caffè



### *In Questo Numero*

#### **Scrivere a mano rende i bambini più intelligenti**

I bambini imparano di più e ricordano meglio quando si scrive a mano usando la tastiera.

#### **Alimenti per prevenire le arterie ostruite**

L'aterosclerosi si verifica quando i depositi di grasso si accumulano lungo le pareti delle arterie.

#### **Insegnate ai bambini a vivere nel verde**

Incorporare l'udito, il tatto, l'olfatto e il gusto per aiutare i bambini a conoscere l'ambiente.

#### **Fai attenzione ai cavalli sulle strade**

I conducenti devono rallentare, indipendentemente dal fatto che credano o meno che i cavalli abbiano il "diritto" di essere sulla strada.

**GENTILEZZA continua sulla pagina 7**

[www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org)

# Perché Scrivere a Mano Rende I Bambini Più Intelligenti

*Scrivere a mano crea molta più attività nelle parti sensomotorie del cervello, hanno scoperto i ricercatori.*

Diversi studi hanno dimostrato che sia i bambini che gli adulti imparano di più e ricordano meglio quando scrivono a mano usando la tastiera. Nello studio più recente, l'attività cerebrale in 12 giovani adulti e 12 bambini è stata monitorata e registrata utilizzando un EEG.

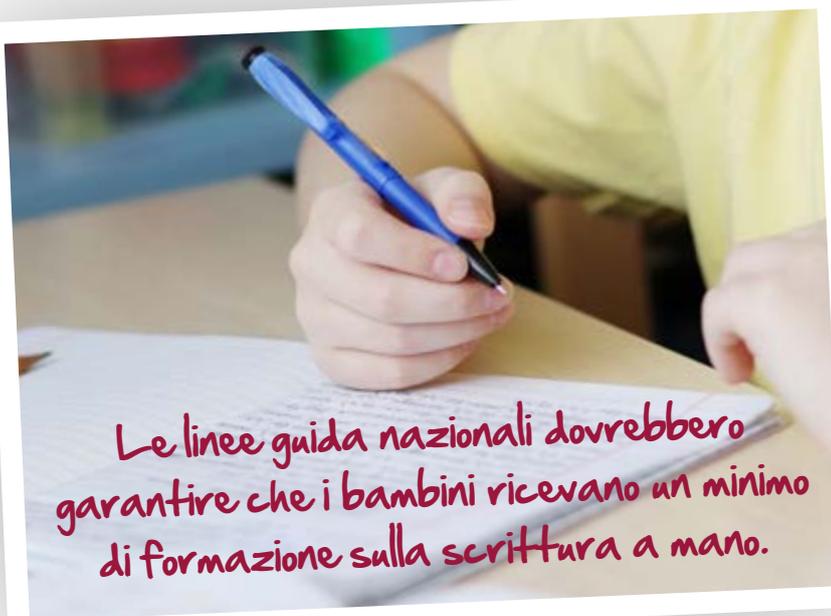
I risultati hanno mostrato che il cervello sia nei giovani adulti che nei bambini è molto più attivo quando si scrive a mano rispetto a quando si digita su una tastiera.

“L'uso di carta e penna dà al cervello più” ganci “su cui appendere i tuoi ricordi. Scrivere a mano crea molta più attività nelle parti sensomotorie del cervello. Molti sensi si attivano premendo la penna sulla carta, vedendo le lettere che scrivi e ascoltando il suono che fai mentre scrivi. Queste esperienze sensoriali creano un contatto tra le diverse parti del cervello e aprono il cervello all'apprendimento. Entrambi impariamo meglio e ricordiamo meglio “, afferma Van der Meer, autore dello studio. Crede che questi studi enfatizzino l'importanza che i bambini siano sfidati a disegnare e scrivere in tenera età, specialmente a scuola.

La realtà digitale di oggi è che la digitazione, il tocco e il tempo trascorso davanti allo schermo sono una parte importante della vita quotidiana di bambini e adolescenti. Il tempo libero trascorso davanti a uno schermo è ora amplificato dalla crescente enfasi delle scuole sull'apprendimento digitale.

Sebbene l'apprendimento digitale abbia molti aspetti positivi, la formazione sulla scrittura a mano è ancora molto importante.

“Dato lo sviluppo degli ultimi anni, rischiamo che una o più generazioni perdano la capacità di scrivere a mano. La nostra ricerca e quella di altri mostrano che questa sarebbe una sfortunata conseguenza di una maggiore attività digitale “, afferma Van der Meer.



*Le linee guida nazionali dovrebbero garantire che i bambini ricevano un minimo di formazione sulla scrittura a mano.*

Nel dibattito sulla scrittura a mano o sull'uso della tastiera a scuola, alcuni insegnanti ritengono che le tastiere creino meno frustrazione per i bambini. Sottolineano che i bambini possono scrivere testi più lunghi prima e sono più motivati a scrivere perché sperimentano una maggiore padronanza con una tastiera.

“Imparare a scrivere a mano è un processo un po' più lento, ma è importante che i bambini attraversino la fase faticosa di imparare a scrivere a mano. Gli intricati movimenti delle mani e la forma delle lettere sono utili in diversi modi. Se usi una tastiera, usi lo stesso movimento per ogni lettera. Scrivere a mano richiede il controllo delle tue capacità motorie e dei tuoi sensi. È importante mettere il cervello in uno stato di apprendimento il più spesso possibile. Userei una tastiera per scrivere un saggio, ma prenderei appunti a mano durante una lezione”, dice Van der Meer.

“Il cervello si è evoluto nel corso di migliaia di anni. Si è evoluto per essere in grado di agire e navigare con comportamenti appropriati. Affinché il cervello si sviluppi nel miglior modo possibile, dobbiamo usarlo per ciò che sa fare meglio. Abbiamo bisogno di vivere una vita autentica. Dobbiamo usare tutti i nostri sensi, essere fuori, sperimentare tutti i tipi di tempo e incontrare altre persone. Se non sfidiamo il nostro cervello, non può raggiungere il suo pieno potenziale. E questo può influire sul rendimento scolastico “, afferma Van der Meer.

Fonte: [sciencedaily.com](http://sciencedaily.com)

# 15 Alimenti Che Possono Aiutare a Prevenire le Arterie Ostruite

L'aterosclerosi si verifica quando i depositi di grasso si accumulano lungo le pareti delle arterie. Potresti aver sentito la condizione denominata arterie ostruite o un indurimento delle arterie. Ciò fa sì che le arterie si restringano e limita il flusso sanguigno al cuore e ad altre parti del corpo. Ecco alcuni alimenti che possono aiutare a prevenire le arterie ostruite.

## 1. BACCHE

Le bacche sono ricche di fibre, vitamine, minerali e composti vegetali. Questi includono antiossidanti flavonoidi, che sono noti per aiutare a migliorare la salute del cuore. Le bacche possono aiutare a prevenire le arterie ostruite riducendo l'infiammazione e l'accumulo di colesterolo, migliorando la funzione delle arterie e proteggendo dai danni cellulari.

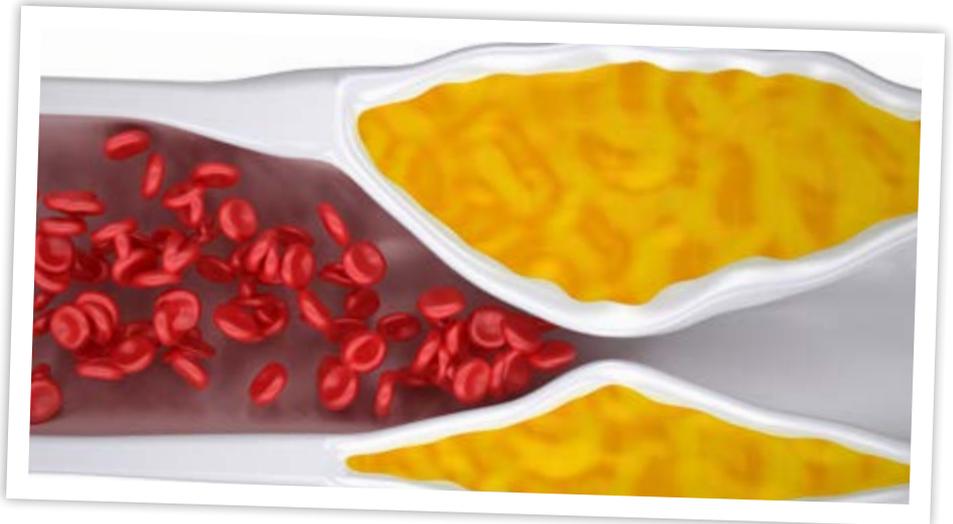
## 2. FAGIOLI

Mangiare fagioli è un ottimo modo per tenere sotto controllo i livelli di colesterolo, riducendo così il rischio di arterie ostruite. Molti studi hanno dimostrato che mangiare fagioli può ridurre significativamente i livelli di colesterolo LDL (cattivo) e può anche ridurre la pressione sanguigna, migliorare la funzione delle arterie e ridurre il rischio di diabete di tipo 2. Tutti questi effetti possono ridurre il rischio di aterosclerosi.

## 3. PESCE

Fish is loaded with essential nutrients, incll pesce è ricco di nutrienti essenziali, inclusi i grassi omega-3. Mangiare pesce ricco di omega-3 può aiutare a ridurre il rischio di aterosclerosi.

Il tuo corpo rilascia molecole di adesione cellulare in risposta all'infiammazione e sono una forza trainante dietro le arterie ostruite che aiuta a ridurre il rischio di aterosclerosi.



## 4. POMODORI E PRODOTTI A BASE DI POMODORO

I pomodori contengono il pigmento carotenoidico licopene, che può aiutare a ridurre l'infiammazione, aumentare il colesterolo HDL (buono) e ridurre il rischio di malattie cardiache. È interessante notare che la combinazione di pomodoro cotto con olio d'oliva può offrire la massima protezione contro le arterie ostruite.

## 5. CIPOLLE

Le cipolle fanno parte del genere Allium e sono collegate a una serie di benefici per la salute. Gli studi hanno scoperto che una maggiore assunzione di verdure Allium come le cipolle era associata a un minor rischio di morte correlato alla malattia causata dall'aterosclerosi. Le cipolle contengono composti di zolfo che gli scienziati ritengono possano aiutare a prevenire l'infiammazione dei vasi sanguigni, inibire l'aggregazione delle piastrine nel sangue e aumentare la disponibilità di ossido nitrico.

## 6. AGRUMI

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 avec le développement et la progression de l'athérosclérose.

## 7. SPEZIE

Le spezie, tra cui zenzero, pepe, peperoncino e cannella, possono aiutare a proteggere dalle arterie ostruite. Queste e altre spezie hanno proprietà antinfiammatorie e possono aiutare a eliminare i radicali liberi, migliorare i livelli di lipidi nel sangue e ridurre l'aggregazione delle piastrine nel sangue.

## 8. SEMI DI LINO

Il lino è ricco di fibre, grassi sani, vitamine e minerali, tra cui calcio e magnesio. Contengono secoisolariciresinolo diglucoside (SDG), un composto di lignan antinfiammatorio e ipocolesterolemizzante le cui proprietà contrastano l'aterosclerosi.

**ARTERIE continua sulla pagina 7**

# Come Insegnare Ai Bambini La Vita Verde



Insegnare ai bambini piccoli la vita verde può essere difficile soprattutto in un ambiente scolastico moderno o in un ambiente scolastico. Sfortunatamente, sebbene la vita verde sia molto popolare, non ci sono molte risorse da utilizzare per genitori e insegnanti per insegnare ai bambini la vita verde. Ecco alcuni passaggi che puoi utilizzare come insegnante o istruttore di scuola materna per aiutare a insegnare ai bambini più piccoli il concetto di vita verde. Ricorda che i bambini piccoli tendono a ricordare concetti basati non solo su un concetto udibile ma anche su un concetto visivo. Il modo migliore per insegnare ai bambini piccoli è incorporare l'udito, il tatto, l'olfatto e il gusto e combinarli insieme in un tema per il progetto.

## SCEGLI UN LIBRO

La prima cosa su come insegnare ai bambini la vita verde è scegliere un libro sull'argomento. Se i bambini sono molto piccoli, potresti scegliere un libro simile allo stile del dottor Seuss in modo che i bambini lo ricordino facilmente. Dopo aver scelto il libro, è tempo di passare alla fase successiva del processo di apprendimento coerente.

## SCEGLI UN OGGETTO DI GUSTO

Si presume che leggerai il libro ai bambini per insegnare loro la vita verde. Ciò significa che la parte udibile del concetto di insegnamento è già stata soddisfatta. È ora di passare alla parte del gusto. Uno dei modi migliori per offrirlo è creare uno spuntino che si colleghi direttamente al libro stesso. Ad esempio, se il libro sulla vita verde parla di energia solare, potresti voler creare uno spuntino a base di cupcake o biscotti allo zucchero che assomigli al sole. Questo aiuterà i bambini ad avere un promemoria visivo e un promemoria del gusto. Ricorderanno anche l'odore dei biscotti o dei cupcakes o qualunque spuntino tu scelga di usare.

## APPRENDIMENTO PRATICO O TATTILE

L'apprendimento pratico o tattile è l'ultimo passo nel processo di insegnamento ai bambini della vita verde. Trova un progetto che i bambini possano creare da soli. Questo può essere qualcosa di semplice come un disegno o complesso come un kit vivente solare. I kit solari possono essere acquistati per bambini di età inferiore a quattro anni. Ovviamente ci sono altri kit di vita verde che possono essere acquistati dai quattro anni in su a seconda del tipo di libro di vita verde che hai scelto e del tipo di contenuto che stai cercando di offrire ai bambini sulla vita verde. Una volta completato il progetto, avrete fornito ai bambini una versione udibile del concetto di vita verde, una versione del gusto e dell'olfatto del concetto e una versione pratica o tattile del concetto. In altre parole, tutti i loro sensi saranno stati usati.

Fonte: [gogreen.org](http://gogreen.org)



## *Il Cavaliere Deve “Imparare di Nuovo a Camminare” Dopo Che Il Cavallo è Stato Spaventato Dall’Auto*

Una donna ha esortato i conducenti a rallentare per i cavalli dopo che un’auto in corsa l’ha fatta cadere dal suo cavallo “spaventato”, lasciandola incapace di camminare.

Abbie Nash, 21 anni, di Westward Ho! nel Devon è stata buttata giù dal suo cavallo Amico mentre si chinava per aprire un cancello.

Le precauzioni contro il coronavirus hanno fatto sì che la signora Nash fosse sola in ospedale quando i medici le dissero che non sapevano quanto tempo ci sarebbe voluto per riprendersi.

“E ‘stato piuttosto sconvolgente”, ha detto.

La sig.ra Nash ha detto che non riusciva a ricordare troppo dell’incidente avvenuto il 12 ottobre a Northam Burrows, a parte il “forte rumore della griglia del bestiame”.

“L’auto ha letteralmente accelerato e sono caduta e ho sbattuto la testa”, ha detto.

“Per fortuna, Amico non è stato ferito. Nessuno si è fermato per aiutare.”

“Dato che ero sotto shock, potevo ancora usare le gambe subito dopo così ho accompagnato Dude al

campo e ho chiamato il mio amico.”

“Quando è arrivata l’ambulanza sono stato messo su una tavola spinale- pensavano che mi fossi rotto la schiena.”

“I paramedici hanno detto che ero in grado di camminare a causa dello shock e che non si era ancora completamente gonfiato.”

La signora Nash è stata portata in ospedale dove, a causa delle restrizioni del Covid-19, ha dovuto essere sola, nonostante il suo dolore.

“Avevo blocchi intorno alla testa, quindi non ho mosso il collo”, ha detto. “Non riesco a vedere nessuno né a sentire cosa dicevano. La tua mente pensa troppo”.

Alla signora Nash è stato detto che aveva dischi infiammati e danni muscolari alla schiena, spingendo i suoi nervi.

“Non sono in grado di muovermi o sentire la gamba sinistra”, ha detto.

“Devo imparare a camminare reinsegnando alla mia gamba cosa deve fare quando non riceve segnali dal mio cervello.

“Ho fatto molta fisioterapia e uso attrezzature in modo che le mie braccia sostengano la maggior parte del mio peso.

“Ci vogliono due persone per aiutare. Devo imparare a fidarmi che la mia gamba supporterà il mio peso quando non lo sento”.

La signora Nash si sta riprendendo a casa da quando ha trascorso 11 giorni in ospedale. Ha denunciato l’incidente alla polizia.

Ha detto che voleva che i conducenti rallentassero, “indipendentemente dal fatto che credano o meno che i cavalli abbiano il ‘diritto’ di essere sulla strada”.

“Prendersi pochi minuti dal tuo viaggio non cambierà mai la tua vita, ma in pochi minuti puoi cambiare la nostra”, ha detto.

Fonte: bbc.com

**METTI MI PIACE ALLA NOSTRA  
PAGINA FACEBOOK!**

**CLICCA per unirti a noi per notizie quotidiane e messaggi di ispirazione!**



# Lascia Un Po 'Alle Spalle

Lasciateli per i poveri e per lo straniero  
che risiede in mezzo a voi.

**Levitico 23:22**

Penny, nickel, monetine, quarti e, occasionalmente, mezzo dollaro. Questo è quello che troverai sul comodino accanto al suo letto. Ogni sera svuotava le tasche e lasciava lì il contenuto, perché sapeva che prima o poi sarebbero venuti a trovarlo: erano i suoi nipoti. Nel corso degli anni i ragazzi hanno imparato a visitare il suo comodino appena arrivati. Avrebbe potuto mettere tutto quel resto di ricambio in un salvadanaio o addirittura conservarlo in un conto di risparmio. Ma non l'ha fatto. Gli piaceva lasciarlo lì per i più piccoli, i preziosi ospiti della sua casa.

Una mentalità simile è ciò che è espresso in Levitico 23 quando si tratta di portare il raccolto dalla terra. Dio, tramite Mosè, ha detto al popolo qualcosa di del tutto controintuitivo: non "mietere fino ai margini del vostro campo né raccogliere i frutti della vostra messe" (v. 22). In sostanza, ha detto: "Lascia un po 'indietro". Questa istruzione ricordava al popolo che Dio era in primo luogo dietro la mietitura e che usava il Suo popolo per provvedere a quelli di poco conto (gli stranieri nel paese).

Tale pensiero non è sicuramente la norma nel nostro mondo. Ma è esattamente il tipo di mentalità che caratterizzerà i figli e le figlie riconoscenti di Dio. Si compiace di un cuore generoso. E questo spesso arriva attraverso te e me.

—John Blase

Fonte: odb.org



## RIFLETTI E PREGATE

**Qual è la tua prima reazione al pensiero di "lasciare un po 'indietro"? Qual è il modo in cui potresti esercitare una tale riconoscente generosità verso i poveri o gli estranei nella tua vita?**

*Amando Dio, grazie per il tuo provvedimento nella mia vita. Dammi occhi per vedere i modi in cui posso condividere con gli altri, specialmente quelli poveri e bisognosi.*

## Vuoi sostenere il lavoro di NCF?

La Fondazione Naji Cherfan (NCF) nasce in seguito alla perdita dell'amato Naji Cherfan. Il nostro obiettivo principale è rendere lode al Signore tramite il lavoro della comunità. Tramite la promozione dei valori cristiani, la Fondazione lavora per migliorare la qualità di vita dei più poveri tra i poveri di tutte le età e condizioni di salute, specialmente di chi ha lesioni cerebrali a seguito di incidenti o ictus. Se ti piace quello che facciamo e desideri contribuire, ti invitiamo a diventare membro del nostro Consiglio. L'obiettivo è quello di condividere l'ispirazione e le attività di NCF nel tuo Paese. Per maggiori informazioni contattaci al +961 (0)4 522221.

[info@najicherfanfoundation.org](mailto:info@najicherfanfoundation.org)

## Citazione!

"Agisci come se quello che fai fa la differenza. Sì."

—William James

**GENTILEZZA** continuità della pagina 1

e pasticceria per genitori stanchi o persone che vivono da sole. Pensa ai tuoi talenti principali e a come puoi usarli. Pensa fuori dagli schemi.

*Scrivi una Nota*

Scrivi una nota per incoraggiare qualcuno oggi e invia loro i fiori del tuo giardino, se disponibili. Puoi lasciarli per sorprenderli. Fai un elenco di cinque persone che sai che potrebbero usare un passaggio e redigi una lettera a mano su un foglio di carta abbastanza fermo. Crea una scatola di parole o citazioni ispiratrici per qualcuno che li ispirerà ogni giorno del mese.

*Raggiungere*

Effettuare una chiamata. La comunicazione oggi viene solitamente effettuata tramite testo o e-mail. Prenditi il tempo per chiamare le persone con cui hai bisogno di riconnetterti o semplicemente per far loro sapere che stai pensando a loro. Chiedi loro cosa puoi fare per loro. Invitali a cena o per il tè. Fagli sapere che ci tieni.

*Chiedi ai Bambini di Essere Coinvolti*

Invita i bambini a partecipare e donare libri da colorare, pastelli, giocattoli o il loro tempo per aiutare altri bambini. Coinvolgili nel fare regali fatti in casa per gli altri. Crea una scatola di elementi essenziali per aiutare i nuovi genitori o le famiglie impegnate. Ciò creerà una base sana e instillerà in loro un senso di gratitudine in giovane età. Inoltre, è qualcosa che tutti possono fare. Fate insieme una lista e fatela diventare una missione con un pranzo a loro scelta, se sarà compiuto.

Fonte: [beliefnet.com](http://beliefnet.com)

*Dio del cielo e della terra,  
in questi tempi di  
isolamento,  
oltre ai propri cari  
lontano dagli amici  
lontano dai vicini  
grazie che non c'è niente  
in tutta la creazione,  
nemmeno il coronavirus,  
che è in grado di separarci  
dal tuo amore.  
Amen.*

*Angolo Di Preghiera*

**ARTERIE** continuà from page 3**9. VERDURE CROCIFERE**

L'aggiunta di verdure crocifere come broccoli, cavoli e cavolfiori alla tua dieta può aiutare a ridurre le tue possibilità di sviluppare arterie ostruite. Le ricerche hanno collegato l'assunzione di verdure crocifere alla riduzione della calcificazione arteriosa e al rischio di morte causata da malattie correlate all'aterosclerosi.

**10. BARBABIETOLE**

Eating foods like beets that are rich in dietary nitrates may help improve blood vessel function and decrease inflammation, which may help prevent atherosclerosis.

**11. AVENA**

Mangiare avena può aiutare a ridurre in modo significativo i fattori di rischio di aterosclerosi, inclusi alti livelli di colesterolo totale e LDL (cattivo). L'avena contiene anche antiossidanti chiamati Avenanthramide, che possono aiutare a inibire le proteine infiammatorie chiamate citochine, così come le molecole di adesione. Questo può aiutare a prevenire l'aterosclerosi.

**12. FRUTTA A GUSCIO E SEMI**

Noci e semi sono ottime fonti di proteine, fibre, grassi sani, vitamine e minerali. Inoltre, questi cibi piccoli e versatili possono aiutare a prevenire le arterie ostruite.

**13. VERDURE A FOGLIA**

Le verdure a foglia verde, tra cui lattuga, cavoli, rucola, bietole e spinaci, offrono un'abbondanza di nutrienti che possono aiutare a proteggere dall'aterosclerosi. Quelle verdure a foglia verde sono una buona fonte di nitrati alimentari e sono anche ricche di potassio. Questo minerale aiuta a prevenire la calcificazione vascolare, un processo che contribuisce all'aterosclerosi e aiuta a ridurre il rischio di malattie cardiache fino al 15,8%.

**14. CACAO E CIOCCOLATO FONDENTE**

I prodotti a base di cacao e cioccolato fondente non sono solo deliziosi, ma possono anche aiutare a scongiurare l'aterosclerosi. Il consumo di cioccolato era associato a una minore placca aterosclerotica nelle arterie coronarie. Queste arterie trasportano sangue ricco di ossigeno al cuore e riducono il rischio di ictus, malattie cardiache e diabete.

**15. OLIO D'OLIVA**

Un'assunzione giornaliera di 1 oncia (30 ml) di olio d'oliva migliora significativamente la funzione dei vasi sanguigni e riduce i marker infiammatori. Gli scienziati attribuiscono la capacità dell'olio d'oliva di aumentare la salute del cuore e dei vasi sanguigni al suo alto contenuto di composti polifenolici. Tieni presente che l'olio extravergine di oliva meno raffinato ha quantità significativamente maggiori di polifenoli rispetto agli oli di oliva più raffinati.

Tutti questi alimenti offrono anche molti altri vantaggi. Aggiungerli alla tua routine quotidiana può ridurre significativamente il rischio di malattie e aumentare l'immunità.

Fonte: [healthline.com](http://healthline.com)

# Come Ricordo Naji...

(Estratto dalla "Illuminazione di una vita virtuosa")



## Capitolo III (1999-2006)

### Note Virtuali

12. Quando preghiamo sinceramente, solo la vera fede può imprimere la mente, il cuore e l'anima. Ho imparato a "pregare per quello che vuoi e lavorare per quello di cui hai bisogno".
13. Mi sento molto meglio quando aiuto qualcuno e poi vedo un sorriso sul suo viso.
14. Non permetto alle opinioni delle persone di influenzare i miei sentimenti. Forse le persone pensano di conoscerti. Alla fine, solo tu sai chi sei e di cosa hai bisogno. Non si tratta tanto di aprire la mente, ma di espandere il cuore.
15. Tutto quello che provo mi mostra e mi insegna la pazienza. La pazienza è vero amore e bellezza assoluta.
16. Abbiamo tutti un sesto senso. Mi sono reso conto che a volte posso vedere e sentire molti messaggi nascosti.
17. Essere indipendente, prendersi cura di me stesso e credere di essere in grado di fare qualunque cosa mi metta in mente mi aiuta davvero a crescere.
18. Solo Dio può dare e prendere la vita. Ci ha respirato e ci ha dato la capacità di essere creativi. Dio non si allontana mai da noi. Gli esseri umani si allontanano da Dio.
19. Quando l'umano vuole qualcosa, ci pensa. Il pensiero diventa liquido. Il liquido va alle cellule. Se pensi di muovere il dito nella mano sinistra, il liquido va alle cellule che sono responsabili di quell'area. Se le cellule in quella zona sono ferite o traumatizzate, allora prendono il messaggio dal liquido, ma lo leggono

male, quindi quando inviano il messaggio al dito il comando non è corretto. Non è l'errore del dito o del pensiero. Il problema è nelle cellule che sono responsabili di prendere il pensiero al dito. Il

re è una catena funzionale tra il pensiero, la cellula e il dito. Se c'è un problema con qualsiasi anello della catena, tutto sarà influenzato.

20. L'esperienza mi ha insegnato che se avessi immaginato il movimento in qualsiasi parte del mio corpo, alla fine lo avrei fatto. Perseveranza, concentrazione e disciplina erano i requisiti per questo sforzo. L'individuo che soffre di una lesione cerebrale deve trovare il modo di concentrarsi su qualsiasi parte del corpo sia stata colpita dalla lesione.

21. Il corpo è un guscio, solo una casa. Il tuo corpo non definisce chi sei. Se qualcuno ti dice che sei limitato, questa è la sua percezione del tuo corpo. Tuttavia non sei tu. Qualcuno può convincerti che il tuo corpo è quello che sei. In quel caso, i limiti del tuo corpo diventano chi sei.

22. Le due parole peggiori mai create sono "Non posso". Dio non ascolta le tue parole; ascolta il tuo cuore. Con la perseveranza la tua mente può ottenere tutto ciò che il tuo cuore desidera. Virgilio una volta ha detto: "Possono perché, pensano di poter".

## People Are Born To Shine!

"People Are Born To Shine!" è una newsletter on-line di proprietà della Naji Cherfan Foundation, che tratta temi di spiritualità e salute. L'obiettivo di "People Are Born To Shine!" è di incrementare la consapevolezza tra i nostri lettori su problemi di salute e prevenzione delle malattie, ispirando al contempo il desiderio di vivere una vita più piena e rigogliosa, guidata dai valori Cristiani. Questa newsletter è dedicata alle persone di tutte le età, in buona salute o meno, ed in particolare a coloro che hanno subito lesioni al cervello di vario genere come risultato di incidenti, ictus etc.

I contenuti sono stati accuratamente selezionati da fonti internet considerate affidabili e scrupolose, in modo da riportare notizie utili sulla salute e sul benessere spirituale, sebbene la Naji Cherfan Foundation non si assuma alcuna responsabilità per la presenza di eventuali imprecisioni.

La NCF vuole riconoscere il fedele lavoro dei suoi volontari, principalmente Me. Kamal Rahal, Me. Harold Alvarez, Joyce Abou Jaoude, Marleine Nassrany, Dima Rbeiz, Reine Kassis, Nabil Khoury, Roland Khoury, Camille Cherfan, Rémy Kfoury, Michel Eid e tutti i volontari sul campo che supportano NCF nel diffondere la parola di Gesù attraverso le loro istituzioni, chiese, ospedali, fondazioni e imprese, etc.

Questa edizione è disponibile in Arabo, Inglese, Greco, Olandese, Francese, Tedesco, Italiano, Portoghese e Spagnolo. Lo staff e la direzione di NCF sono particolarmente grati per gli sforzi dei Capi Editori che si sono offerti volontari per tradurre e pubblicare la Newsletter nelle lingue sopra citate, ovvero Claudia Condemo per l'Italiano, Isabelle Boghossian per il Greco, Cristina Buttler per il Portoghese, Myriam Salibi e Rita Abou Jaoude per il Francese, la Prof.ssa Lydia e l'Ambasciatore Alejandro Diaz per lo Spagnolo, Roly Lakeman per l'Olandese, Lina Rizkallah e Rita Abou Jaoude per l'Arabo.

Per la sottoscrizione, registratevi presso il nostro sito web: [www.najicherfanfoundation.org](http://www.najicherfanfoundation.org) oppure telefonate al seguente numero:

+961 (0)4 522 221. TUTTO il materiale sul nostro sito Web è GRATUITO da scaricare.

Editore: CCM Group; Consulente Editoriale: George Cherfan; Editor di lingua inglese: Kelley Nemitz, Dipartimento di layout, Dipartimento artistico, CCM Internazionale, Grecia et Rita Abou Jaoudé, Libano.

© 2021 dalla Fondazione Naji Cherfan. Tutti i diritti, inclusi la pubblicazione e la distribuzione, sono riservati.