

People Are Born To Shine!

Menschen sind geboren, um zu glänzen!

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



EMOTIONALE GESUNDHEIT

AUSZÜGE MIT GENEHMIGUNG NACHGEDRUCKT

Wie Man Negativität Hört– Ohne Alles in Sich Aufzunehmen

Es gibt einen Unterschied zwischen unterstützen und besitzen. Atmen Sie tief ein und lassen Sie die Lasten, die Sie nicht tragen müssen, sanft los.

Sie zog ihr Whiteboard hervor. Meiner Erfahrung nach kommen Durchbrüche, wenn ein Therapeut ein Whiteboard herauszieht. Augenblicke zuvor hatte ich meine Gefühle auf sie abgeladen. Ich habe nicht erwartet, dass sich etwas ändert; Ich wusste nur, dass ich für eine Weile das Gewicht von meiner Brust nehmen musste. „Ich liebe meine Kinder“, sagte ich.

„Aber ich kann kaum mit all meinen Gefühlen umgehen, geschweige denn mit ihnen!“ Vor allem unser Ältester hatte vor kurzem begonnen, nur seine negativen Gedanken mit mir zu teilen. Er war damals neun Jahre alt, also waren die meisten trivial, aber für mich summierten sie sich. Mama, meine Ohren tun weh, wenn ich schwimme... Mama, ich mag meine Lehrerin nicht... Mama, der Joghurt in meinem Mittagessen in der Schule war schon warm...

Seine Beschwerden und Wünsche und Bedürfnisse fühlen sich ein bisschen ... schwerer an als früher. (Ganz zu schweigen von all der Negativität, die ich von meinen anderen Kindern bekomme!) Denken Sie darüber nach, wie viel Negativität Sie täglich aufnehmen. Und das nicht nur von Ihren Kindern, sondern beispielsweise von einem pessimistischen Kollegen, einer kritischen Elternfigur in Ihrem Leben oder einem Facebook-Feed voller polarisierter Ansichten.



In Dieser Ausgabe

Esstörungen nehmen zu

Es scheint, dass die Schwere der Essstörung aufgrund der Covid-19-Pandemie zunehmen könnte.

Wie man Materialismus entmutigt

Ihr Kind braucht mehr ein sicheres Familiengefühl als einen geräumigen Besitz.

Pollengroße Technologie schützt Bienen vor tödlichen Insektiziden

Beemunity ist eine neue Technologie, um die Bienen zu retten.

Experten unterstreichen die Bedeutung der Geschwindigkeitskontrolle von Fahrzeugen zur Vermeidung von Verkehrsunfällen

Die Zukunft besteht darin, einen Schullehrplan zu implementieren, um sichereres Verhalten im Straßenverkehr in den Köpfen der Kinder zu festigen.

www.najicherfanfoundation.org

NEGATIVITÄT Fortsetzung auf Seite 7

Essstörungen Nehmen Zu

Die COVID-19-Pandemie stellt Menschen mit Essstörungen, die zu den tödlichsten psychischen Erkrankungen gehören, vor einzigartige Herausforderungen, die jedes Jahr zu Tausenden von Todesfällen führen.

Im April 2019 veröffentlichte das American Journal of Clinical Nutrition (AJCN) „Prävalenz von Essstörungen im Zeitraum 2000–2018: Eine systematische Literaturübersicht“, die einen weltweiten Anstieg von Essstörungen berichtet.

Laut Marie Galmiche et al. stieg die Prävalenz von Essstörungen „im Untersuchungszeitraum von 3,5 % im Zeitraum 2000–2006 auf 7,8 % im Zeitraum 2013–2018“. Die Studie weist darauf hin, dass, obwohl traditionell davon ausgegangen wird, dass Essstörungen hauptsächlich Frauen betreffen, Männer einen wachsenden Anteil der Personen ausmachen, die an Anorexia nervosa und Bulimia Nervosa leiden, welches zwei der häufigsten Essstörungen ist. Darüber hinaus wiesen die Autoren darauf hin, dass obwohl Essstörungen klassischerweise auf die entwickelten westlichen Länder beschränkt waren, diese Studie auch die hohe Prävalenz von Essstörungen in Asien und den Entwicklungsländern des Nahen Ostens hervorhebt.

Seit der Veröffentlichung dieses AJCN-Artikels scheint es, **dass die Prävalenz und der Schweregrad von Essstörungen aufgrund der Angst und des Stresses, die durch die COVID-19-Pandemie ausgelöst werden, noch weiter ansteigen könnten.**

AUSZÜGE MIT GENEHMIGUNG NACHGEDRUCKT



Eine im Juli 2020 im International Journal of Eating Disorders veröffentlichte Umfrage ergab beispielsweise, dass Personen mit Anorexie insgesamt „eine Verschlechterung der Symptome erlebten, als die Pandemie ausbrach“. Darüber hinaus berichteten Personen mit Bulimia Nervosa und Binge-Eating-Störungen „über eine Zunahme ihrer Essattacken und ihres Drangs.

„Essstörungen gedeihen isoliert“, sagt Claire Mysko, die Geschäftsführerin der National Eating Disorders Association (NEDA). Während Familie, Freunde und Menschen, die versuchen, mit ihrer Essstörung umzugehen, etwas Trost und Unterstützung bieten können, reicht dies in diesen besonders stressigen Zeiten für viele möglicherweise nicht aus. Als Reaktion darauf hat NEDA eine Reihe von Online-Ressourcen und Foren eingerichtet, um Menschen mit Essstörungen zu helfen, „Wiederherstellungswege mit virtueller Unterstützung zu erkunden“. Zu den Ressourcen gehört eine Hotline, bei der Einzelpersonen Unterstützung, Ressourcen und Behandlungsmöglichkeiten für sich selbst oder für jemanden, um den sie sich Sorgen machen, anfordern können.

Durch das Beleuchten von Essstörungen hofft ASN, seine Mitglieder dazu zu inspirieren, weiter zu forschen, klinische Versorgung zu leisten und Menschen mit Essstörungen Ressourcen anzubieten. Mit unserer Unterstützung können wir ihnen helfen, während der COVID-19-Pandemie und danach gesunde Ernährungsgewohnheiten zu entwickeln und aufrechtzuerhalten.

Quelle: nutrition.org

Wie man Materialismus Entmutigt



Wenn die Kinder in die Grundschule kommen, ist es nur eine Frage der Zeit, bis andere Kinder, das Fernsehen und andere Einflüsse ihr Bewusstsein dafür steigern, dass die materielle Welt existiert. Es gibt einige spezifische Strategien, mit denen Eltern mit kleinen Kindern beginnen können, um eine übermäßig materialistische Lebenseinstellung zu verhindern.

EIN GUTES BEISPIEL GEBEN

In diesem Alter schauen Kinder immer noch mehr zu ihren Eltern auf als zu ihren Altersgenossen, daher sind Sie das beste Vorbild, um Ihrem Kind zu helfen, mit unserer komplizierten materiellen Welt zurechtzukommen. Wenn Sie ihn davon abhalten wollen, einen unstillbaren Appetit auf Besitztümer zu entwickeln, lassen Sie ihn sehen, wie Sie sich zurückhaltend und weise verhalten. Genießen Sie gemeinsam Schaufensterbummel, ohne etwas zu kaufen, um zu zeigen, dass es zwar Spaß macht, sich die Ladenauslagen anzusehen und Ideen für Geschenke und andere Einkäufe zu sammeln, Sie jedoch nicht jedes Mal etwas kaufen müssen, wenn Sie in ein Geschäft gehen.

SCHALTE DEN FERNSEHER AUS

Kinder machen einen großen Teil der Konsumausgaben aus, da sie selbst Käufer sind und die Kaufentscheidungen ihrer Eltern beeinflussen. Begrenzen Sie die Exposition Ihres Kindes gegenüber Fernsehwerbung, und es wird weniger wahrscheinlich, dass es eine lange Wunschliste entwickelt.

BENUTZEN SIE ZURÜCKHALTUNG BEI DER ERFÜLLUNG VON ANFRAGEN

Kinder, die alles bekommen, was sie verlangen, lernen nicht, mit Enttäuschungen umzugehen, und sie lernen nicht, für Dinge zu arbeiten, die sie sich wünschen. Tun Sie sich und Ihrem Kind einen Gefallen, indem Sie auf endlose Anfragen nein sagen, auch wenn das zunächst im Spielzeugladen Wutanfälle auslöst.

BRINGEN SIE IHREM KIND ETWAS ÜBER GELD BEI

Grundschüler können den Wert von Besitztümern kennenlernen, indem sie selbst dafür bezahlen. Wenn Sie Ihrem Kind zeigen, wie man Materialismus entmutigt, erhält es Bargeld und Sie haben die Möglichkeit, ihm

beizubringen, wie man es verwendet. Wenn Sie Ausgabenregeln einführen möchten, richten Sie sie sofort ein, damit es von Anfang an weiß, dass zum Beispiel die Hälfte seines Geldes in Ersparnisse fließt und die andere Hälfte nach eigenem Ermessen ausgegeben werden kann.

BRINGEN SIE IHM BEI, PRIORITÄTEN ZU SETZEN

Bitten Sie ihn, eine Liste der drei Dinge zu erstellen, die er am meisten möchte, und nummerieren Sie sie dann nach Wichtigkeit. Wenn er dir hilft, eine Kiste mit seinen alten Spielsachen an eine Wohltätigkeitsorganisation zu liefern, lernt er dabei etwas über Empathie und Großzügigkeit.

BELOHNUNGS-AUFSCHB

Bringen Sie Ihrem Grundschüler bei, ernsthaft darüber nachzudenken, ob er das neue Videospiele wirklich will, indem Sie ihn darauf warten lassen. Lassen Sie ihn aufschreiben oder ein Bild von dem gewünschten Artikel zeichnen und ihn zusammen mit einer spezifischen Anzahl von Tagen – sagen wir ein oder zwei Wochen– dies sichtbar am Kuehlschrank hängend und sichtbar– bis zu dem Zeitpunkt, an dem er es mit Ihnen kaufen wird.

FINDEN SIE HERAUS, WAS SEINE WÜNSCHE INSPIRIERT

Manchmal sehnen sich Kinder (und Erwachsene) nach Besitztümern, um ein emotionales Bedürfnis zu befriedigen. Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind, das sich früher nie so sehr für Spiele interessiert hat wie seine Freunde, plötzlich eine PlayStation 5 wünscht, sprechen Sie mit ihm darüber, warum dieses Spielzeug so attraktiv ist. Wenn die Antwort nur ist, dass seine beiden besten Freunde eine haben, können Sie ein einfaches Gespräch darüber führen, dass es in Ordnung ist, andere Spielzeuge als der Rest der Menge zu mögen und zu haben.

ZEIGEN SIE, WIE SIE ANDEREN GEBEN

Nehmen Sie ihn mit, um einem kranken Nachbarn das Abendessen zu bringen oder sich in einer Suppenküche zu engagieren. Diese Art von Aktivität kann eine Haltung fördern, die stärker als fast alles andere dazu beiträgt, dem Materialismus entgegenzuwirken.

VERBRINGEN SIE ZEIT MIT IHREM KIND, ANSTATT ES MIT GELD ZU UEBERHAUFEN

It's not easy in our hectic lives to give children the time and attention they cEs ist in unserem hektischen Leben nicht einfach, Kindern die Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, die sie sich wünschen, aber das ist der beste Weg, um die „Spielereien“ abzuwehren. Versuchen Sie also, Ihrem Kind keine Dinge zu geben, um Zeit mit ihm zu verbringen. Bemühen Sie sich, Zeit miteinander zu verbringen und Dinge zu tun, die nichts kosten – gehen Sie zum Fußballplatz und in die Bibliothek, machen Sie Spaziergänge in der Natur und Radtouren, spielen Sie eine Partie Scharade. Egal, was Ihr Kind sagt, es will – und braucht – ein sicheres Familiengefühl mehr als einen Raum voller Besitztümer.

Technologie schützt Bienen vor tödlichen Insektiziden

Eine von der Cornell University entwickelte Technologie bietet Imkern, Verbrauchern und Landwirten ein Gegenmittel gegen tödliche Pestizide, die Wildbienen töten und dazu führen, dass Imker jedes Jahr durchschnittlich etwa ein Drittel ihrer Bienenstöcke verlieren.

Studien zeigen, dass Wachs und Pollen in 98% der Bienenstöcke mit durchschnittlich sechs Pestiziden kontaminiert sind, die auch die Immunität einer Biene gegen verheerende Varroamilben und Krankheitserreger senken. Gleichzeitig leisten die Bestäuber lebenswichtige Dienste, indem sie bei der Düngung von Pflanzen helfen, die zur Produktion eines Drittels der von uns konsumierten Lebensmittel führen, so der Bericht.

Der Bericht konzentriert sich auf Insektizide auf Organophosphatbasis, die etwa ein Drittel der Insektizide auf dem Markt ausmachen. Eine kürzlich durchgeführte weltweite Metaanalyse von Pestizidrückstandsstudien in Bienenstöcken ergab, dass fünf Insektizide beim gegenwärtigen Verwendungsmuster erhebliche Risiken für Bienen darstellten, von denen zwei Organophosphate waren.

Die Forscher entwickelten ein einheitliches, pollengroßes Mikropartikel, das mit Enzymen gefüllt ist, die Organophosphat-Insektizide entgiften, bevor sie absorbiert werden und der Biene schaden. Die Schutzhülle des Partikels ermöglicht es den Enzymen, an der saueren Ernte (Magen) der Biene vorbeizukommen, die Enzyme abbaut.

Mikropartikel können mit Pollenpasteten oder Zuckerwasser gemischt werden, und nach der Einnahme gelangen die geschützten Enzyme durch die saure Ernte in den Mitteldarm, wo die Verdauung stattfindet und Toxine und Nährstoffe absorbiert werden. Dort können die Enzyme wirken, um die Organophosphate abzubauen und zu entgiften. Bienen, denen die Mikropartikel mit einer hohen Dosis des Enzyms gefüttert wurden, hatten nach einer Exposition gegenüber Malathion bei einer Überlebensrate von 100 %. Unterdessen starben ungeschützte Kontrollbienen innerhalb weniger Tage.

Beemunity geht noch einen Schritt weiter: Anstatt die Mikropartikel mit Enzymen zu füllen, die ein Insektizid abbauen, haben die Partikel eine Hülle aus Insektenproteinen und sind mit einem speziellen absorbierenden Öl gefüllt, wodurch eine Art Mikroschwamm entsteht. Viele Insektizide, einschließlich weit verbreiteter Neonicotinoide, sind so konzipiert, dass sie auf Insektenproteine abzielen, so dass die Mikropartikelhülle das Insektizid ansaugt, wo es in der Hülle sequestriert wird. Schließlich entleeren die Bienen einfach das sequestrierte Toxin.

Quelle: sciencedaily.com



Gebet an Maria während der Coronavirus-Pandemie

○ Maria, immer strahlst du auf unserem Weg als Zeichen des Heils und der Hoffnung. Wir vertrauen uns dir an, Gesundheit der Kranken, die du am Kreuz am Schmerz Jesu teilnimmst und deinen Glauben festhältst. Du, die Rettung des römischen Volkes, weißt, was wir brauchen, und wir sind sicher, dass du dafür sorgen wirst, dass wir wie in Kana in Galiläa nach dieser Zeit der Prüfung zur Freude und zum Schlemmen zurückkehren können. Hilf uns, Mutter der Göttlichen Liebe, dem Willen des Vaters zu entsprechen und zu tun, was uns von Jesus gesagt wurde, der unsere Leiden auf sich genommen und unsere Sorgen getragen hat, um uns durch das Kreuz zur Freude der Welt zu führen Auferstehung. Amen.

— PAPST FRANZISKUS

Gebetssecke



Experten unterstreichen die Bedeutung der Geschwindigkeitskontrolle von Fahrzeugen zur Vermeidung von Verkehrsunfällen

In einem kürzlich von CUTS International, einer in Jaipur ansässigen NGO, organisierten Webinar im Rahmen der sechsten Global Road Safety Week der Vereinten Nationen unterstrichen Experten die Bedeutung von Verkehrsunfällen.

„Eine niedrige Geschwindigkeit auf der Straße ist der Schlüssel zur Erreichung der ‚Vision Zero‘, die darauf zielt, auch nur einen einzigen Todesfall auf der Straße zu verhindern. Eine Reduzierung der Fahrzeuggeschwindigkeit kann Verkehrsunfälle verhindern und ihre Auswirkungen reduzieren. Eine durchschnittliche Geschwindigkeitserhöhung um einen Kilometer kann zu einem Anstieg der Unfälle um drei Prozent führen“, sagten Experten.

Das Webinar betonte die Rolle von CUTS und seine Aufforderung an die Straßenverkehrsbehörden,

eine Reduzierung der Geschwindigkeitsbegrenzung für Kraftfahrzeuge auf Autobahnen und in städtischen Gebieten in Erwägung zu ziehen. Diskutiert wurden auch verschiedene staatliche Initiativen und Programme zur Straßenverkehrssicherheit, wie beispielsweise die Einführung eines Schullehrplans, um sichereres Verhalten im Straßenverkehr in den Köpfen der Kinder zu festigen.

Professor Bhargab Maitra unterstrich die Bedeutung von Verkehrszugangsfunktionen und der Gewährleistung der Straßensicherheit. Er ging auf verschiedene technische Werkzeuge und Methoden des Geschwindigkeitsmanagements ein, wie Aufzeichnungs- und Berichtsmethoden, elektronische Überwachung der Geschwindigkeit und betonte die Notwendigkeit des Kapazitätsaufbaus aller verantwortlichen Beamten und politischen Entscheidungsträgern für evidenzbasiertes Geschwindigkeitsmanagement in Indien.

Experten wiesen darauf hin, dass die ungeschützten Verkehrsteilnehmer am stärksten von hoher Geschwindigkeit betroffen sind. Sie hoben die Nützlichkeit von Verkehrskontrollgeräten, zentral überwachten Verkehrssignalsystemen und der Durchsetzung von Geschwindigkeitsbegrenzungen durch GPS und Geschwindigkeitsregler hervor, die alle für die Verkehrssicherheit sehr hilfreich sind.

Quelle: auto.economicstimes.indiatimes.com

LIKE UNSERE FACEBOOK-SEITE!

Klicken Sie hier, um täglich Neuigkeiten und inspirierende Nachrichten zu erhalten!



Anonymer Geber

Passen Sie auf, dass Sie Ihre Rechtschaffenheit nicht vor anderen üben, um von ihnen gesehen zu werden.

— Matthäus 6:1

Für Christopher, einen körperlich behinderten Veteranen, waren alltägliche Aktivitäten anspruchsvoller geworden, dauerten länger und verstärkten seine Schmerzen. Trotzdem tat er sein Bestes, um seiner Frau und seinem Kind zu dienen. Passanten sahen ihn jede Woche mit einem Schubmäher seinen Rasen mähen.

Eines Tages erhielt Christopher einen Brief – und einen teuren Aufsitzrasenmäher – von einem anonymen Spender. Die Befriedigung des heimlichen Gebers kam durch das Privileg, jemandem in Not geholfen zu haben.

Jesus sagt nicht, dass all unser Geben im Verborgenen sein sollte, aber er erinnert uns daran, unsere Motive zu überprüfen, wenn wir geben (Matthäus 6,1). Er sagte auch: „Wenn du den Bedürftigen gibst, verkünde es nicht mit Posaunen, wie es die Heuchler in den Synagogen und auf den Straßen tun, um von anderen geehrt zu werden“ (Vers 2). Während Gott von uns erwartet, dass wir aufgeschlossen sind, ermutigt er uns, keine guten Taten vor anderen zu tun, um Auszeichnungen oder besondere Anerkennung zu erhalten (Vers 3).

Wenn wir erkennen, dass alles, was wir haben, von Gott kommt, können wir heimliche Geber sein, die uns nicht auf den Rücken klopfen oder die Bewunderung anderer gewinnen müssen. Unser allwissender Geber aller guten Dinge erfreut sich an der echten Großzügigkeit seines Volkes. Nichts geht über die Belohnung seiner Zustimmung.

— Xochitl Dixon

Quelle: odb.org



REFLEKTIEREN & BETEN

Wie hat Gott Ihnen durch die anonyme Gabe eines anderen geholfen? Wem können Sie heute mit einem anonymen Geschenk helfen?

Lieber Gott, bitte segne mich mit Gelegenheiten, so selbstlos und aufopfernd zu geben, wie Du es mir gegeben hast.

Möchten Sie die Arbeit von NCF fördern?

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

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

info@najicherfanfoundation.org

Zitierfähig!

„Niemand ist perfekt – deshalb haben Bleistifte Radiergummis.“

— Wolfgang Riebe

NEGATIVITÄT Fortsetzung von Seite 1

Aber zurück zum Büro meiner Therapeutin...

Meine Therapeutin legte das Whiteboard auf ihren Schoß und sagte, es wäre wie ein Kontinuum. Auf der einen Seite zeichnete sie einen Kreis mit einer gestrichelten Linie und auf der anderen Seite einen Kreis mit einer durchgezogenen Linie.

Dann zeichnete sie Pfeile, die auf jeden Kreis zeigten, aber nur einer der Kreise (der aus einer gestrichelten Linie besteht) wurde von den Pfeilen durchdrungen. Die Pfeile, die auf den anderen Kreis (den durchgezogenen) zeigten, konnten nicht durchkommen.

„Du“, sagte sie, „bist der gestrichelte Kreis. Wir nennen das „verstrickt“. Alles kommt durch. Du nimmst alles auf.“

Sie fügte hinzu, dass wir auch nicht „abgekoppelt“ sein wollen, der ausgefüllte Kreis auf der gegenüberliegenden Seite des Whiteboards. Das ist zu weit am anderen Ende. Nichts dringt ein und es ist eine isolierende Art zu leben, sowohl für uns als auch für die Menschen um uns herum.

Wo wollen wir also sein? Sie haben es erraten – die glückliche Mitte! Sie zeichnete ein Dutzend Sterne genau zwischen die beiden Kreise auf der Tafel.

Wenn ich raten müsste, würde ich sagen, dass die meisten Frauen sich auf der Seite der übermäßigen Durchlässigkeit verirren – der Kreis aus einer gestrichelten Linie.

Wir wissen, wie unsere Kinder über jeden ihrer Freunde denken, wie unsere Mutterfreunde übereinander denken, wie unsere Kollegen über ihre Arbeit denken, wie unsere Ehepartner ihren Toast mögen!

Und manchmal wird das, was wir wissen – all die Informationen, deren Bewahrer wir sind – zu unseren Gefühlen.

Was wir jedoch suchen, ist ein Gleichgewicht zwischen durchlässig (oder verstrickt, wie mein Therapeut es nannte) und undurchdringlich (oder ungebunden).

Wenn Sie dies heute hören, nehmen Sie bitte zur Kenntnis – Die Meinung aller muss nicht auf Ihren Schultern ruhen. Nicht jede Zuneigung oder Abneigung muss in Ihrem Gedächtnis abgelegt

Drei Affirmationen, die Ihnen helfen, Negativität in Schach zu halten

1. DU BIST DAS AUGE DES STURMS.

You know how a hurricane can be raging, but deep within is Du weißt, wie ein Hurrikan wüten kann, aber tief drinnen ist ein kleiner Kreis der Stille? Ich versuche, mich immer als Auge des Sturms zu sehen, wenn ich mit etwas konfrontiert werde, das meine innere Ruhe nicht stören möchte. Ich bin das Auge des Sturms. Diese Negativität kommt gerade nicht herein.

2. SIE SOLLTEN NICHTS MIT DIR TRAGEN, WAS NICHT ZU DIR GEHOERT.

Dieser ist speziell für die Mitfühlenden und Hochsensiblen unter uns: Du sollst nicht tragen, was dir nicht gehört. Sie können eine Zeit lang mithelfen, eine Last zu tragen; Sie können einen geliebten Menschen in seiner Not unterstützen. Aber denken Sie daran, wenn diese Last für Sie bestimmt wäre, wäre sie es.

Es gibt einen Unterschied zwischen unterstützen und besitzen. Atmen Sie tief ein und lassen Sie die Lasten, die Sie nicht tragen müssen, sanft los.

3. DIE MEISTEN BESCHWERDEN SIND EIN VERBINDUNGSANGEBOT – KEIN SCHREI NACH HILFE.

Wenn Sie sich davor bewahren können, sich zu verstricken – all diese negativen Gefühle nach innen zu lassen –, werden Sie besser erkennen können, was unter der Oberfläche vor sich geht.

Wenn Ihr Sohn mit Negativität zu Ihnen kommt, ist es vielleicht kein Problem für Sie, es zu lösen, sondern es ist ein Bedürfnis für Sie, einfach bei ihm zu sein. Und vielleicht kann Ihre Tochter damit leben, dass ihre Türscharniere quietschen oder ihr Bruder am Esstisch kaut, aber ohne Sie kann sie nicht gedeihen.

Das gleiche gilt für die Negativität, die wir von Mitarbeitern, Freunden, Ehepartnern, Eltern hören – von jedem. Die meisten Beschwerden sind ein Aufruf zur Verbindung – kein Hilferuf.

werden. Nicht jede Beschwerde, die Ihrem Kind über die Lippen geht, muss von Ihnen behoben werden. Es ist in Ordnung, nur zu zuhören ... und loszulassen.

„Mama“, sagte mein Sohn später in der Nacht, lange nachdem ich die Couch meines Therapeuten verlassen hatte. „Müssen wir das zum Abendessen essen?“ „Ja, Kumpel. Das habe ich gemacht. Aber erzähl mir von deinem Lieblingsessen, das du JEMALS gegessen hast. Ich möchte alles darüber hören.“

Quelle: ericalayne.co

Wie Ich Mich an Naji Erinnere...

Auszug aus *Virtuelle Geduld*

Seite 34: **EPILOG**

Von 1999 bis 2001 reisten Naji und sein Vater zu Therapiezentren in Arizona, Texas und Florida. In jeder Stadt fanden sie gute Ärzte und Menschen, die zu Najis Genesung und Fortschritt beitrugen.

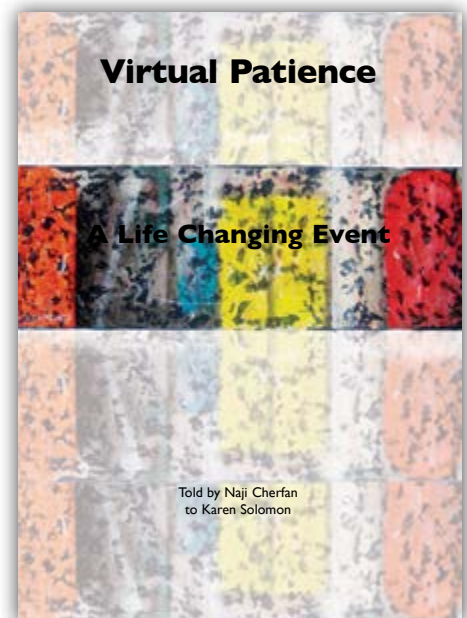
Schließlich zog er nach Florida, wo er viele enge Freunde hatte. Er studierte Multimedia am Art Institute of Fort Lauderdale und kehrte dann nach Griechenland zurück, wo er sich am BCA (Business College of Athens) einschrieb und mit einem Associate Degree in E-Business abschloss.

Drei Jahre lang war er im Familienunternehmen in der Verwaltung und Öffentlichkeitsarbeit tätig.

In den Jahren seiner Genesung schrieb er seine Bücher und veröffentlichte sie.. Seine Reise ist eine der Entschlossenheit, des Mutes und der Veränderung. Seine letzten Gedanken sind auf den letzten Seiten dieses Buches zusammengefasst.

Dies sind die Worte eines Mannes, der eine traumatische Erfahrung in eine Lebensweise verwandelte.

Naji Cherfan war 17, als er die „Zwei-Sekunden-Erfahrung“ hatte, die ihn zwang, alles, was er je gewusst und gelernt hatte, noch einmal zu wiederholen. Am 20. November 2005 wurde er 27 Jahre alt. Dieses Jahrzehnt seines Lebens offenbart sich in „virtuellen Notizen“.



Menschen Sind Geboren Um Zu Glänzen!

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

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

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

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

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

© 2021 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschließlich Veröffentlichung und Verbreitung sind vorbehalten.