

# 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.



## HANDLUNGEN DER GÜTE

AUSZÜGE NACHDRUCK MIT GENEHMIGUNG

## Die Familie Von Kapitän Tom Moore Startet Ein Online-Bulletin-Board, Auf Dem Fremde Ihre Liebsten Momente Der Freundlichkeit Teilen

Jeder kann ein Geschenk der Freundlichkeit machen. Angesichts der Widrigkeiten und Unruhen inmitten der Pandemie sagte Kapitän Tom Moore: „Seien Sie vor allem ... freundlich.“

*Während der ersten COVID-19-Lockdowns in England versuchte der verstorbene Armeekapitän, der 99-jährige Sir Tom Moore, Geld für NHS Charities Together zu sammeln, indem er 100 Mal durch seinen Garten ging.*

Seine Familie ist nun davon überzeugt, dass die Menschen mehr positive und hoffnungsvolle Nachrichten in ihrem Leben brauchen, und tritt in seine Fußstapfen, indem sie eine Kampagne startet, die alle dazu einlädt, Geschichten über einzelne Momente der Freundlichkeit zu teilen, die sie im Laufe ihres Lebens erhalten haben.

Mit der Kampagne „Ein Geschenk der Freundlichkeit“ hofft die Familie, „die alltäglichen Taten der Freundlichkeit zu würdigen, die für den Geber oft nichts kosten, für den Empfänger aber so viel bedeuten.“

Auf der Startseite ihrer Website gibt es ein Message Board, das den Menschen die Möglichkeit gibt, eine schöne Erinnerung an eine gute Tat zu teilen oder sich bei jemandem zu bedanken, der etwas Gutes für sie getan hat.

HANDLUNGEN DER GÜTE weiter auf seite 7



## In Dieser Ausgabe

**Eigenständiges Denken fördern**  
Suche nach neuen Lösungen

**Verbesserung der Herzgesundheit und des Stoffwechsels**  
Ein Blick auf das Hungerhormon Ghrelin

**Kümmere dich um die Umwelt**  
Wir können die Welt zu einem besseren Ort machen

**Aufklärung über Verkehrssicherheit für Kinder**  
Ermöglichen Sie Kindern, für ihre eigene Sicherheit zu sorgen

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

# 8 Vorteile der Förderung des Unabhängigen Denkens bei Kindern

*Unabhängiges Denken hilft den Schülern, über das Offensichtliche hinauszuschauen und schult sie darin, neue Lösungen für die sich verändernden Realitäten unserer Zeit zu finden. Es fördert selbstbewusste Führungskräfte, die den Mut, die Ideen und die Fähigkeiten haben, eine schöne neue Welt der Gerechtigkeit, Empathie und Gerechtigkeit zu schaffen.*

Jeder Mensch ist intellektuell einzigartig, vielfältig und dynamisch. Die Aufgabe der Bildung besteht darin, die unterschiedlichen intellektuellen Fähigkeiten, Begabungen und Neigungen jedes Schülers zu entdecken und ihm dabei zu helfen, seine Fähigkeiten unabhängig und auf seine eigene Art zu entwickeln und zu nutzen.

Eine auf diese Weise konzipierte Ausbildung hilft den Schülern, selbstbewusster zu werden und sich mit ihrer eigenen Denkweise vertraut zu machen.

## VERSCHLOSSENE GEISTE

In einem geschlossenen System bleiben die Schüler in der Box und entwickeln im Laufe der Zeit eine Resistenz gegenüber neuen Ideen und Gedanken, anstatt neue Ideen hervorzubringen.

In einer geschlossenen Umgebung werden Kinder weniger einfühlsam und neigen dazu, beim ersten Anzeichen einer Konfrontation mit einer Realität, die anders ist als das, was sie über einen langen Zeitraum gesehen haben, schockiert zu sein.

## ÄNDERUNG DES ANSATZES

Wenn wir von Unabhängigkeit sprechen, umfasst dies sowohl individuelle als auch kollektive Unabhängigkeit.

Jeder Mensch verfügt über vielfältige Gaben. Der Bildungsprozess besteht darin, diese Gaben in der kollektiven Atmosphäre zu entdecken und gleichzeitig die individuelle Unterscheidung zu wahren und die inhärente Dynamik zu nutzen.

In einem System, das unabhängiges Denken fördert, profitieren Studierende immens. Hier sind einige Vorteile:

- Unabhängiges Denken gibt den Schülern das Selbstvertrauen, ihre Ideen und Gedanken zu verfolgen, ohne völlig von etablierten Normen oder dem, was bereits versucht oder getan wurde, abhängig zu sein.
- Es macht sie nachdenklicher und aufmerksamer und schützt sie davor, Dinge als selbstverständlich zu betrachten. Es gibt



ihnen den Mut, den Status quo in Frage zu stellen und nach eigenen Antworten auf alle Fragen zu suchen, die ihnen in den Sinn kommen!

- Es schützt sie davor, die Bewegung gedankenlos durchzuführen, sondern lässt sie innehalten und über alles nachdenken, was sie erleben.

- Unabhängiges Denken hilft ihnen, lebendiger zu werden und hilft ihnen, die Schönheit und Fülle des Lebens mit ganzem Herzen zu schätzen.

- Es hilft ihnen, die Probleme mit einer anderen Sichtweise zu betrachten und schult sie darin, Lösungen für Probleme zu finden, die ansonsten ungelöst sind oder neue Lösungen benötigen.

- Unabhängiges Denken ist die Quelle neuer Ideen, Innovationen und tiefer verwurzelter Fortschritte in der Gesellschaft. Die wirkliche Ermächtigung geschieht durch frische, unabhängige, selbst entwickelte Ideen, statt durch die Übernahme abgestandener ausländischer Ideen und blinder Nachahmung.

- Unabhängiges Denken trägt dazu bei, der fügsamen Befolgung jeglicher Ungerechtigkeit oder bösen Ordnung zu widerstehen, sondern trägt vielmehr dazu bei, die Grenzen und strengen Beschränkungen zu verschieben und die Schüler in die Lage zu versetzen, sich gegen Ungerechtigkeit zu wehren.

## KÖRPERLICHE GESUNDHEIT

# Höhere Fasten-Hungerhormonspiegel Durch Gesunde Ernährung Können die Herzgesundheit Und Den Stoffwechsel Verbessern

*Laut einer im Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism der Endocrine Society veröffentlichten Studie steigen die Nüchternspiegel des „Hungerhormons“ Ghrelin nach einer Gewichtsabnahme wieder an und können dabei helfen, Bauchfett zu reduzieren und die Empfindlichkeit des Körpers gegenüber Insulin zu verbessern.*



Ghrelin ist ein aus dem Magen stammendes Hormon, das den Appetit anregt. Der Ghrelinspiegel steigt beim Fasten über Nacht an, wenn eine Person schläft. Die Werte sinken, nachdem eine Person eine Mahlzeit zu sich genommen hat.

Die 18-monatige klinische Studie ergab, dass eine Diät zu einem Anstieg des Nüchtern-Ghrelinspiegels führt und dass ein Anstieg des Nüchtern-Ghrelins mit dem Verlust von viszeralem Bauchfett und einer Verbesserung der Insulinsensitivität verbunden ist. Dies deutet darauf hin, dass Personen, die nach einer Gewichtsabnahme einen höheren Nüchtern-Ghrelinspiegel haben, einem geringeren Risiko ausgesetzt sind, an Diabetes oder anderen Stoffwechselerkrankungen zu erkranken.

Personen, die die grün-mediterrane Diät befolgten, die ein Blattgemüse namens Mankai und grünen Tee enthielt und auf rotes Fleisch verzichteten, hatten einen um das Zweifache höheren Nüchtern-Ghrelinspiegel im Vergleich zu Teilnehmern, die eine eher traditionelle mediterrane Ernährung oder eine gesunde, ausgewogene Ernährung befolgten, was darauf hindeutet Dieser Ansatz könnte zusätzliche Vorteile für den kardiometabolischen Bereich haben.

„Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass der Nüchtern-Ghrelinspiegel als wertvoller Indikator für die

kardiometabolische Gesundheit nach einer Gewichtsabnahme dienen könnte“, sagte die leitende Autorin der Studie, Iris Shai.

Shai und ihre Kollegen haben kürzlich in der DIRECT PLUS-Studie die Green-MED-Diät als verbesserte Version der gesunden MED-Diät vorgeschlagen. Diese klinische Studie untersuchte den Nüchtern-Ghrelinspiegel bei 294 Teilnehmern über einen Zeitraum von 18 Monaten. Während der klinischen Studie wurden Teilnehmer mit entweder abdominaler Fettleibigkeit oder Dyslipidämie – einer Erkrankung mit ungewöhnlich erhöhtem Cholesterin oder Fetten im Blut – randomisiert einer von drei Diäten zugeteilt: der Einhaltung gesunder Ernährungsrichtlinien, der Mittelmeerdiet oder einer grünen Version der Mittelmeerdiet war proteinbasiert und frei von rotem Fleisch. Alle Teilnehmer wurden an einem isolierten Arbeitsplatz ausgewählt, erhielten überwachte Mittagessen, wurden zum Sport angeleitet und erhielten Mitgliedschaften im Fitnessstudio.

Personen, die die grüne Mittelmeerdiet befolgten, zu der der tägliche Verzehr von grünem Tee und einem grünen Blattgemüse namens Mankai gehörte, hatten trotz ähnlicher Kalorieneinschränkung und Gewichtsabnahme einen doppelt so hohen Nüchtern-Ghrelinspiegel als Personen, die einer traditionellen Mittelmeerdiet folgten.

„Der Anstieg des Nüchtern-Ghrelinspiegels könnte erklären, warum die grüne Mittelmeerdiet das Mikrobiom optimiert, Leberfett reduziert und die kardiometabolische Gesundheit stärker verbessert hat als die anderen Diäten in unserer Studie“, sagte Shai.

„Die Ergebnisse unserer Studie legen nahe, dass Fasten-Ghrelin ein wesentlicher hormoneller Faktor bei der ernährungsbedingten Wiederherstellung der Insulinempfindlichkeit und der Rückbildung der viszeralen Adipositas oder der Reduzierung des Bauchfetts ist“, sagte Gal Tsaban, ein Forscher und Kardiologe. „Die unterschiedliche, ernährungsspezifische Reaktion auf die Erhöhung des Nüchtern-Ghrelinspiegels könnte auf einen anderen Mechanismus hindeuten, bei dem unterschiedliche Ernährungspläne, wie die grün-mediterrane Ernährung, das kardiometabolische Risiko verringern.“

Quelle: [sciencedaily.com](https://www.sciencedaily.com)

# 15 Tipps Zum Schutz Der Umwelt

*Sich um die Umwelt zu kümmern, liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen.*

Es gibt viele Dinge, die wir tun können, um unsere Lebensqualität zu verbessern, in Harmonie mit dem Rest der Spezies zu leben und die Ressourcen des Planeten für uns und zukünftige Generationen zu sichern. Gemeinsam können wir die Welt zu einem besseren Ort machen.

## **Was kann ich tun, um die Umwelt zu schonen?**

1. Bevor Sie etwas kaufen, überlegen Sie, ob Sie es wirklich brauchen oder ob es eine Laune ist, die bald vergessen und nie wieder verwendet wird. Wenn wir nur das kaufen, was wir brauchen, sparen Sie Geld und helfen, Überproduktionen zu reduzieren.

2. Bevor Sie etwas wegwerfen, fragen Sie, ob es wiederverwendet, recycelt oder repariert werden kann. Wenn es für uns nicht nützlich ist, kann es für jemand anderen nützlich sein.

3. Nicht benutzte Elektrogeräte vom Stromnetz trennen. Das Anschließen ungenutzter Geräte ist ein unnötiger Kostenfaktor und kann bis zu 33 % der Energie verschwenden.

4. Verwenden Sie LED-Lampen. Sie halten viel länger als eine herkömmliche Glühbirne und verbrauchen viel weniger Energie. Vergessen Sie nicht, sie ordnungsgemäß zu recyceln, wenn sie nicht mehr funktionieren.

5. Verwenden Sie keine FCKW-haltigen Aerosole, die die Ozonschicht zerstören und zum Treibhauseffekt beitragen.

6. Ersetzen Sie chemische Reinigungsmittel durch natürliche Produkte. Chemikalien sind sehr umweltschädlich. Die meisten Häuser können mit Seife, Natron, Essig und

Zitrone gereinigt werden. Auch Ihre Haut wird es Ihnen danken. Vermeiden Sie daher Bleichmittel, Ofenreiniger, Bodenreiniger und Fensterreiniger. Zu jedem dieser Produkte gibt es eine natürlichere und ökologischere Alternative.

7. Werfen Sie niemals giftige Produkte, Farbe oder Altöl in den Abfluss oder die Toilette. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kommunalverwaltung oder Ihrem Wasserversorgungsunternehmen, wie Sie diese recyceln können.

8. Vermeiden Sie Junk Food oder vorgekochte Lebensmittel, die viele Zusatzstoffe, Konservierungsstoffe und Farbstoffe enthalten. Sie sind meist überverpackt und landen oft auf dem Boden, im Wald oder im Meer, wo sie sich ansammeln und Tieren schaden.

9. Bewahren Sie Lebensmittel in wiederverwendbaren Lunchboxen oder Gläsern auf, anstatt Frischhaltefolie oder Aluminiumfolie zu verwenden.

10. Versuchen Sie, Ihr Auto so wenig wie möglich zu benutzen. Nutzen Sie das Fahrrad, den Bus, die U-Bahn oder eine andere umweltfreundlichere Alternative. Wenn Sie keine öffentlichen Verkehrsmittel nutzen können, versuchen Sie, eine Fahrt mit anderen zu teilen. 11. Verwenden Sie Glasbehälter anstelle von Plastikflaschen, insbesondere Wasserflaschen. Anstatt Getränke beispielsweise in Dosen zu kaufen, kaufen Sie Flaschen, die recycelt werden können.

12. Drehen Sie beim Zähneputzen oder Rasieren den Wasserhahn zu. Dadurch wird viel Wasser gespart. Wir sollten auch die Duschzeit verkürzen.

13. Installieren Sie ein Doppelspülsystem in der Toilette, um Wasser zu sparen. Bei jeder Spülung verbrauchen wir 10 Liter Wasser und damit mehr als nötig.

14. Bevor Sie Wäschestücke in die Waschmaschine geben, stellen Sie sicher, dass diese voll beladen ist. Dadurch sparen Sie Wasser, Waschmittel und Weichspüler sowie Strom.

15. Legen Sie Wert auf Qualität und zertifizierte Produkte. Diese Produkte werden die Produktionsstandards und die Umwelt respektieren und während des Herstellungsprozesses weniger belastet sein. Wenn sie von hoher Qualität sind, halten sie außerdem viel länger und Sie müssen sie seltener kaufen.



## VERKEHRSSICHERHEIT

# Bedeutung des Verkehrssicherheitsbewusstseins Für Kinder



*Schon in jungen Jahren benötigen Kinder selbst bei den kleinsten Aufgaben die Hilfe von Erwachsenen – insbesondere bei solchen, die mit erheblichen Risiken verbunden sind, etwa beim Benutzen der Straße. Kinder sind sich des Verkehrs nicht bewusst und können die Geschwindigkeit und Entfernung von Fahrzeugen nicht einschätzen.*

Während Kinder wachsen und sich entwickeln, wird ihnen immer bewusster, wie sie beim Benutzen der Straßen sicher sein und für ihre eigene Sicherheit sorgen können. Es ist unsere Pflicht als Eltern, Lehrer und Betreuer, unsere Kinder über die reale Verkehrsumgebung aufzuklären und sie unter Aufsicht von Erwachsenen über Straßen, Signale, Verkehr, damit verbundene Risiken und die sichere Nutzung der Straßen zu informieren.

Jedes Kind sollte mit Kenntnissen über Verkehrssicherheit aufwachsen. Die Nutzung gemeinsamer Straßen birgt viele Gefahren und Verletzungspotenziale. Das betrifft alle und ist daher ein wichtiges Diskussionsthema. Heutzutage sind die meisten Menschen, die Unfälle,

Verletzungen oder sogar Todesfälle erleiden, Jugendliche. Das Risiko ist für Kinder höher, wenn sie das Teenageralter erreichen. Mit der neu gewonnenen Unabhängigkeit gehen junge Fahrer oder Mitfahrer ein erhebliches Risiko ein, nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere Verkehrsteilnehmer, insbesondere Fußgänger und Radfahrer.

Kleinkindern sollte Unterricht in Verkehrssicherheit erteilt werden. Bewusstsein ist wichtiger als wir vielleicht denken. Kleine Kinder sind die am stärksten gefährdeten Verkehrsteilnehmer und aufgrund ihres mangelnden Bewusstseins die beklagenswertesten Opfer von Verkehrsunfällen.

Daher ist es von entscheidender Bedeutung, Kinder über die Sicherheitsmaßnahmen aufzuklären, die sie beim Benutzen der Straßen ergreifen müssen. Unseren Kindern Verkehrssicherheit beizubringen bedeutet, die Sicherheit der künftigen Generation zu gewährleisten.

In einem in The Hindu veröffentlichten Artikel heißt es: „Ein Kind, das etwas über Verkehrsregeln und Straßenverkehrsdisziplin lernt, wird zu einem gesetzestreuem Bürger heranwachsen.“ Die Gewohnheit, sich an die Verkehrsregeln zu halten, lehrt einen Menschen Verantwortungsbewusstsein, Mitgefühl für andere und die Achtung der Rechte der anderen Person.“

Wir glauben, dass das Bewusstsein zu Hause beginnt und Eltern die ersten Lehrer sind, die ihre Kinder vor allen anderen durch die verschiedenen Verkehrsregeln und -bestimmungen führen. Um also Kinder zu erziehen, die sich grundlegende Sicherheitsgewohnheiten bewusst machen, müssen Sie sie auf eine Art und Weise unterrichten und trainieren, die Ihren Kindern die Bedeutung der Verkehrssicherheit und das sichere Navigieren auf den Straßen verständlich macht.

Indem wir unseren Kindern das Verkehrssicherheitsbewusstsein vermitteln, helfen wir ihnen, ihre eigene Sicherheit ohne die Unterstützung von Erwachsenen zu gewährleisten.

Quelle: [sherwoodhigh.com](http://sherwoodhigh.com)

# Gott Hört Zu

**Das Gebet eines rechtschaffenen Menschen ist kraftvoll und wirksam.**

—Jakobus 5:16

Chuck, ein Schauspieler und Kampfkünstler, ehrte seine Mutter an ihrem hundertsten Geburtstag, indem er erzählte, wie maßgeblich sie zu seiner spirituellen Transformation beigetragen hatte. „Mama war ein Beispiel für Ausdauer und Glauben“, schrieb er. Während der Weltwirtschaftskrise zog sie drei Jungen alleine groß; erlitt den Tod von zwei Ehepartnern, einem Sohn, einem Stiefsohn und Enkelkindern; und musste viele Operationen über sich ergehen lassen. „[Sie] hat mein ganzes Leben lang für mich gebetet, durch dick und dünn.“ Er fuhr fort: „Als ich beinahe meine Seele an Hollywood verloren hätte, war sie zu Hause und betete für meinen Erfolg und meine Erlösung.“ Er schloss: „Ich danke [meiner Mutter] dafür, dass sie Gott geholfen hat, mich zu dem zu machen, was ich sein kann und sein sollte.“

Die Gebete von Chucks Mutter halfen ihm, Erlösung zu finden – und eine fromme Frau. Sie betete inbrünstig für ihren Sohn und Gott erhörte ihre Gebete. Unsere Gebete werden nicht immer so beantwortet, wie wir es gerne hätten, daher können wir das Gebet nicht als Zauberstab nutzen. Jakobus versichert uns jedoch, dass „das Gebet eines Gerechten kraftvoll und wirksam ist“ (5,16). Wie diese Mutter müssen wir weiterhin für die Kranken und Menschen in Not beten (Verse 13–15). Wenn wir wie sie durch das Gebet mit Gott kommunizieren, finden wir Ermutigung und Frieden und die Gewissheit, dass der Heilige Geist am Werk ist.

Braucht jemand in Ihrem Leben Erlösung, Heilung oder Hilfe? Erhebt eure Gebete im Glauben zu Gott. Er hört.

—Allyson Kieda

Quelle: odb.org



## REFLEKTIEREN UND BETEN

**Wann haben Sie gesehen, wie Gott Ihre innigen Gebete erhört hat?  
Für wen beten Sie weiterhin?**

*Lieber Vater, hilf mir, ständig im Gebet zu sein und nicht aufzugeben. Danke für Deine Liebe, die mir hilft, durchzuhalten.*

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

## Zitierbar!

„Wenn Sie ein glückliches Leben führen wollen, binden Sie es an ein Ziel, nicht an Menschen oder Dinge.“

— Albert Einstein

**HANDLUNGEN DER GÜTE** weiter von [seite 1](#)

Wer eine Geschichte über Freundlichkeit erzählen oder lesen möchte, was andere posten, kann dies hier im Forum hinzufügen.

„Mein verstorbener Vater, Kapitän Sir Tom, lebte ein langes und erfülltes Leben voller Freude, tiefer Trauer, Liebe, Verlust, Hoffnung, Positivität und Freundlichkeit“, sagte Sir Toms Tochter Hannah Ingram-Moore.

„Er glaubte wirklich an die grundlegende Güte der Menschheit. In diesem Sinne ist „A Gift of Kindness“ ein Ort, an dem Sie Ihre Geschichten über Freundlichkeit erzählen und Freude und Hoffnung mit anderen teilen können, indem Sie sich an jedes kleine Geschenk der Freundlichkeit gegenüber Ihnen oder jemandem, den Sie kennen, erinnern und daran, wie sich das angefühlt hat.“

Moores bescheidene Intra-Garten-Kundgebung im Jahr 2020 erregte die Fantasie der Nation und brachte letztendlich über 38,9 Millionen Pfund für den britischen National Health Service ein, während er ihm gleichzeitig den Ritterschlag einbrachte.

Jeder kann ein Geschenk der Freundlichkeit machen. Angesichts der Widrigkeiten und Unruhen inmitten der Pandemie sagte Kapitän Tom Moore: „Seien Sie vor allem ... freundlich.“

Auf einem Poster wurde die Geschichte erzählt, wie zwei YouTube-Influencer an einem öffentlichen Ort arbeiteten, sich aber eine Pause gönnten, um einer Frau dabei zu helfen, einen Kinderwagen die Treppe hinaufzutragen, während alle anderen sie ignorierten.

Eine andere Geschichte stammt von einem Paar junger Eltern, die während eines Sturms von einem vorbeikommenden Fremden einen Regenschirm erhielten, während sie unter einer Markise Schutz suchten. Aber hier ist eine Geschichte, die uns besonders gut gefallen hat, vor allem wegen der Erzählung.

„Ich wurde durch das Lesen all der schönen Geschichten [im Message Board] inspiriert und habe heute Morgen ein paar unserer Nachbarn geholfen, indem ich ihnen Enteisungsmittel geliehen habe, da ihre Windschutzscheiben zugefroren waren und sie zu spät kamen. Ich muss mich allerdings überwältigt haben, denn es war nichts mehr für das Auto meines Mannes übrig und er war einfach losgegangen und hatte eine neue Flasche Enteisungsmittel gekauft. Zum Glück liebt er die Nachbarn, also bin ich mir sicher, dass mir vergeben wird!“

Quelle: [godnewsnetwork.org](http://godnewsnetwork.org)

**UNABHÄNGIG** weiter von [seite 2](#)

• Unabhängiges Denken hilft den Schülern, über standardisiertes, mit dem Löffel gefüttertes Wissen hinauszugehen. Es bringt sie dazu, Wissen durch ihre eigenen Entdeckungen und Erkundungen zu suchen, sie zu schulen und ihnen die Werkzeuge an die Hand zu geben, um Wissen zu produzieren.

• Independent thinking helps students go beyond standardized, spoon-fed knowledge. It makes them seek knowledge through their own discoveries and explorations, training them and providing them with the tools to produce knowledge.

Unabhängiges Denken ist die Kraft, die uns in eine schöne neue Welt mit einer ganzheitlicheren Lebenseinstellung führt, in der wir uns unserer Realität direkt stellen, anstatt sie abzulenken oder oberflächlich mit ihnen umzugehen.

Es ist eine Macht, die uns von der anhaltenden intellektuellen Versklavung befreit und uns hilft, selbstständig zu denken, und die uns dazu zwingt, Werkzeuge zu finden, um unsere Probleme vor Ort zu lösen. Es wird uns angesichts unserer verwurzelten Realität für die Welt relevanter machen.

Quelle: [sherwoodhigh.com](http://sherwoodhigh.com)

**GEBET FÜR RUHIGKEIT**

*Gott, schenke mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden. Einen Tag nach dem anderen leben, einen Moment nach dem anderen genießen; Not als Weg zum Frieden akzeptieren; Ich nehme, wie Jesus es tat, diese sündige Welt so, wie sie ist, und nicht so, wie ich sie haben möchte; im Vertrauen darauf, dass Du alles in Ordnung bringen wirst, wenn ich mich Deinem Willen unterwerfe; damit ich in diesem Leben einigermaßen glücklich und im nächsten für immer überaus glücklich mit Dir sein kann. Amen.*

– DAS GEBET DER RUHE, REINHOLD NIEBUHR

Gebetssecke

**LIKE UNSERE FACEBOOK-SEITE!**

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



## Wie Ich Erinnere Mich an Naji...

Auszug aus seinem Buch *Virtual Geduld*



Seite 25-26

Das waren neue Gedanken für Naji, da er es gewohnt war, mit einem Gefühl der Sorglosigkeit durchs Leben zu gehen. Er brachte diese Ideen sowohl mündlich als auch schriftlich zum Ausdruck. Körperlich und geistig verändert, stellte er sich vor, dass er eines Tages perfekt aufwachen würde. Tag für Tag, Bewegung für Bewegung sah er Fortschritte. Er erkannte, dass die Genesung von Zeit, Geduld und sehr harter Arbeit abhängt. Er betete um ein weiteres Wunder und bestand

darauf, dass er alles tun könne. Seine

größte Angst war, dass er sich nicht erholen würde, also spielte er mit seinem Unterbewusstsein, um sich selbst davon zu überzeugen, dass er eines Tages in den Augen anderer perfekt sein würde. Er entdeckte, dass es tatsächlich funktionierte, sich selbst so etwas vorzumachen. Durch seinen starken Glauben lernte Naji den schmalen Grat zwischen Realität und Fantasie und den Zusammenhang zwischen Konzentration und Ergebnis kennen. Er war schließlich auf die Kraft der Konzentration und ihren Nutzen für die körperliche und emotionale Leistungsfähigkeit gestoßen. Dies wurde ihm während einer Physiotherapiesitzung in Montreal klar, als sein Therapeut Frank ihm sagte, er müsse sich in die Gesellschaft integrieren. Er

riet Naji, in der Realität zu leben, anstatt sich irgendwo zu verstecken und darauf zu warten, dass ein weiteres Wunder geschieht. In diesem Moment konfrontierte Naji seine gegenwärtige Situation mit der Wahrheit und nicht mit einer Illusion. Als er in den Spiegel blickte, sah er einen jungen Mann, der nur wenige Wochen vor seinem 20. Geburtstag stand. Anstatt mühsam zu gehen, bewegte er sich nun sanfter und ausgeglichener. Sein Sehvermögen, sein Gedächtnis und seine Konzentration verbesserten sich erheblich. Die Schule verlief gut und er war durch den Unterricht und die Therapie motiviert. Die Kommunikation mit Freunden über Telefon und Internet war eine Quelle des Trostes und der Kraft.



## 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 Brigolas 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 Jaoudé für die arabische Sprache.

For FREE subscriptions, please sign up through our website: [www.najicherfanfoundation.org](http://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.

© 2023 von der Naji Cherfan Foundation. Alle Rechte einschließlich Veröffentlichung und Verbreitung sind vorbehalten.