



Asociación Aragonesa de familiares de Enfermos con
Trastornos de la Conducta Alimentaria
Paseo de Sagasta 51, 5º izda. Zaragoza 50007
Teléfono y Fax: 976 38 95 75; Email: arbada@arbada.org;
<http://www.arbada.org>

ACEPTA QUIEN ERES

Amo las mañanas frías y la brisa fresca del atardecer, las noches de luna llena, el reflejo de la luna en el agua del río, amo las flores, la grama y los árboles, los pajaritos y su canto armonioso, amo la vida y la libertad.

Amo ser persona, amo la libertad de amar y sentir que puedo ser quien soy, no necesito disfraces, no necesito engañar, no necesito fingir puedo ser quien en realidad soy. No necesito impresionar, a veces necesito hacer reír y hacer creer que nunca lloro, no necesito ser siempre fuerte.

Debo aceptarme tal y como soy y buscar comprender lo mejor que tengo, evaluar mis faltas y comenzar de nuevo. No necesito ser perfect@, no necesito ser igual que nadie, no necesito compararme, me acepto y amo tal como soy tal como me acepta el universo.

Acepto mi persona total, acepto la maravilla de mi cuerpo, mi mente fabulosa mi capacidad para soñar y mi tenacidad para alcanzar mis sueños. Cada día el universo me habla, cada día me conozco mas, cada día me amo mas y mi capacidad de amar crece mas cada día.

Cada día tengo la oportunidad de ver la luz y descansar bajo las caricias del sol, cada día tengo la fuerza de sonreír y caminar, cada día puedo sentir dolor y amor, cada día puedo amar, reír y llorar, cada día puedo ser quien soy.

Tengo todo dentro de mí para llenar mi papel en el mundo, tengo todo dentro de mí para alcanzar mi destino y llegar a mi meta, tengo todo dentro de mí para ser feliz y hacer a otros felices, tengo todo dentro de mí para cambiar el mundo y hacerlo un lugar de paz.

No hay lugar en mi para el resentimiento, no hay lugar en mi para la culpa, no hay lugar en mi para juzgar. Estoy llen@ de amor, estoy llen@ de comprensión, estoy llen@ de ternura aunque a veces es difícil verme así, así es como soy.

Doy gracias porque puedo abrir mis ojos y ver la luz, porque puedo sentir frío y calor, puedo sentir dolor y amor, puedo besar al viento y dejar volar mi imaginación.

Amo a quien soy y amo a quien puedo ser, amo al mundo, amo la vida, amo mi vida y mi libertad.

Y sobre todo amo las ganas que tengo de sonreír.

Javier el Imperfecto