



*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](mailto:arbada@arbada.org);  
<http://www.arbada.org>

## **BAILA COMO SI NADIE TE ESTUVIERA VIENDO.**

Nos convencemos a nosotros mismos de que la vida será mejor después... Después de terminar la carrera, después de conseguir trabajo, después de casarnos, después de tener un hijo, y entonces... después de tener otro.

Luego nos sentimos frustrados porque nuestros hijos no son lo suficientemente grandes y pensamos que seremos más felices cuando crezcan y dejen de ser niños. Después nos desesperamos porque son adolescentes, difíciles de tratar. Pensamos: "Seremos más felices cuando salgan de esa etapa".

Luego decidimos que nuestra vida será completa cuando a nuestro esposo o esposa le vaya mejor, cuando tengamos un mejor coche, cuando nos podamos ir de vacaciones, cuando consigamos el ascenso, cuando nos retiremos.

La verdad es que... **NO HAY MEJOR MOMENTO PARA SER FELIZ QUE AHORA MISMO.**

Si no es ahora, ¿Cuándo? La vida siempre estará llena de luegos, de retos. Es mejor admitirlo y decidir ser felices ahora. De todas formas... No hay un luego, ni un camino para la felicidad, la felicidad es el camino y es AHORA... **ATESORA CADA MOMENTO QUE VIVES**, y atesóralo más porque lo compartiste con alguien especial, tan especial que lo llevas en tu corazón y recuerda que **EL TIEMPO NO ESPERA POR NADIE.**

Así que deja de esperar hasta que termines la Universidad, hasta que te enamores, hasta que encuentres trabajo, hasta que te cases, hasta que tengas hijos, hasta que se vayan de casa, hasta que te divorcies, hasta el viernes por la noche o hasta el domingo por la mañana; hasta la primavera, el verano, el otoño o el invierno, o hasta que te mueras, para decidir que no hay mejor momento que justamente este para ser feliz.

Trabaja como si no necesitaras dinero, ama como si nunca te hubieran herido, y baila como si nadie te estuviera viendo.

Disfruta y disfruta sin parar y que nunca nos olvidemos de **SONREIR.**