



*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>

## **CUESTION DE ACTITUD**

Cada mañana me despierto y me digo a mí mismo, Javier, tienes dos opciones hoy:

Puedes escoger estar de buen humor o puedes escoger estar de mal humor.

Escojo estar de buen humor.

Cada vez que sucede algo malo, puedo escoger entre ser una víctima o aprender de ello.

Escojo aprender de ello.

Cada vez que alguien viene a mí para quejarse, puedo aceptar su queja o puedo señalarle el lado positivo de la vida.

Escojo el lado positivo de la vida.

**En resumen, TU ELIGES COMO VIVIR LA VIDA, eso si debes de escoger SONREIR LAS 26 HORAS DEL DÍA.**