



*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>

### **Doce maneras de ser**

- 1) No pierdas tu forma de ser.
- 2) Aférrate a tus Sueños, y no los abandones jamas.
- 3) Muéstrale al mundo lo que yo bien sé: “lo Maravillos@ que eres”
- 4) Confía en las posibilidades de la vida, y no te apresures a juzgar a los demás.
- 5) Confía en esa estrella que brilla en el cielo.
- 6) Encara tus problemas uno por uno para vencerlos.
- 7) Confía en toda tu fuerza interior.
- 8) Muestra al Mundo la luz secreta de ti.
- 9) No huyas de aquellos que traen ayuda a tu vida.
- 10) Mira lo bueno en la vida y no cedas a las adversidades.
- 11) Muéstrate tal como eres, pues tienes cualidades especiales que te han sostenido hasta ahora.
- 12) Llena tu corazón de Felicidad y espárcela en todo lo que hagas.