



*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>

### **Pierde el miedo a la opinión pública.**

El temor al “qué dirán” es una de las barreras de la superación personal que más frecuentemente he observado. Y es de los obstáculos más difíciles de vencer.

La buena noticia es que es cuestión de evolucionar en el arte de ser persona, y herramientas para tan sublime evolución hay muchas.

La conciencia es una muy poderosa, créeme.

Sí puede cambiar un ser humano, sí puede evolucionar.

Y una de las medidas en donde se nota es cuando ya no le das la importancia que le dabas antes, a muchas de las cuestiones de la vida cotidiana.

Si lo piensas veras que cada día evolucionas, te plantearas cosas pasadas y pensaras, que tonto fui ayer preocupandome de semejante tontería.

Eso es así, las personas evolucionamos, maduramos.

Otra de las herramientas fundamentales es el buen humor, por lo tanto que nunca se os olvide sonreír.