



*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>

Que cuesta sonreír

1. Sonreír no cuesta nada y causa gran provecho.
2. Sonreír ayuda a mantener el buen humor, ayuda a la salud, a embellecer el rostro y a despertar buenos pensamientos.
3. Sonreír enriquece al que recibe esa sonrisa, sin empobrecer a quien la ofrece.
4. Nadie es tan rico que pueda pasarse, sin sentir la necesidad de sonreír.
5. Y nadie es tan pobre que no puede hacer un obsequio con su sonrisa.
6. Sonreír puede desterrar el aburrimiento y despertar la creatividad y el entusiasmo en las personas que se sienten acomplejadas.
7. Sonreír es un verdadero antídoto, que la naturaleza tiene en reserva para todos y sin embargo una sonrisa es algo que no se compra, ni se presta, ni se roba, porque únicamente tiene valor en el preciso momento que se regala.
8. Si ves que te rehusan una sonrisa que creías merecer, sé generoso y ofrece la tuya. Nadie tiene tanta necesidad de una sonrisa como aquel que no sabe sonreír a los demás.
9. Sonreír aleja al más cobarde de todas las tentaciones y del desaliento.
10. Sonríe hasta que notes que tu seriedad haya desaparecido.

¡Que no se desperdicie una alegría fruto de tu amable sonrisa!

Y sobre todo en caso de que se os olvide sonreír, acordaros que tenéis que acordaros de sonreír.

Además sonreír mueve 42 músculos, haz ejercicio.