



*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>*

Rompe tus cadenas

No dejes que el volante de tu vida lo conduzca nada que no se te haya dado por naturaleza.

Rompe tus cadenas,

¡Has nacido para ser libre!

Cuando la libertad desaparece, el hombre pierde su razón de existir.

No seas Tú, tu propio asesino.

No mates con conductas absurdas el regalo que te dieron al nacer.

El mayor mal que amenaza a la humanidad no es la bomba atómica, ni las guerras... son las enfermedades que nosotros mismos hemos creado.

No vale decir que las circunstancias de tu alrededor te han llevado a lo que eres y haces... porque nadie te obliga a destruirte a ti mismo, solo hay que decir No.

No a que decidan por mí, yo guío mi destino

No a hacer lo que hacen todos, yo sé lo que quiero

No a seguir modas estúpidas, yo soy mi modelo.

NO y NO a todo lo que me convierte en un pelele, en una sombra.

NO a encerrarte en ese círculo vicioso que te hace rodar cuesta abajo, hasta destruirte.

Pínchate cada día de esperanza, inhala aires de alegría, fúmate la voluntad a paquetes, bebe copas llenas de optimismo, que te hagan ser ese Ser maravilloso que todos tenemos dentro.

Rompe tus cadenas y Vive la Vida.