



*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>*

### **Solo por un día**

Solo por un día... no prives a nadie de la esperanza; puede ser lo único que una persona posea.

Solo por un día... no tomes decisiones cuando estés enojado.

Solo por un día... cuida tu postura física.

Solo por un día... no hables de negocios en el ascensor.

Solo por un día... no pagues un trabajo antes de ser terminado.

Solo por un día... cuídate de quien no tenga nada que perder.

Solo por un día... aprende a decir NO con cortesía y presteza.

Solo por un día... no esperes que la vida sea justa, busca tú la justicia.

Solo por un día... no dudes en perder una batalla, si esto te lleva a ganar la guerra.

Solo por un día... sé atrevido y valiente.

Solo por un día... no aplaces las cosas. Haz lo que sea preciso en el momento preciso.

Solo por un día... no temas decir "no sé".

Solo por un día... no temas decir "lo siento".

Solo por un día... elogia a tres personas.

Solo por un día... contempla el amanecer por lo menos una vez al año.

Solo por un día... mira a los ojos a las personas.

Solo por un día... di "gracias" con frecuencia.

Solo por un día... di "por favor" con frecuencia.

Solo por un día... gasta menos de lo que ganes.

Solo por un día... trata a los demás como quisieras que te trataran.



*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>

Solo por un día... haz nuevas amistades y cultiva las viejas.

Solo por un día... reconoce tus errores.

Solo por un día... sé valiente; si no lo eres.

Solo por un día... no engañes.

Solo por un día... aprende a escuchar. A veces las oportunidades tocan muy suave a la puerta.

Solo por un día... elabora una lista de las cosas que desees experimentar. Llévala en tu cartera y consúltala con frecuencia.

Solo por un día... haz oídos sordos a los malos comentarios.

Solo por un día... cuando entres en algún lado, el que sea, hazlo con determinación y confianza.

Solo por un día... cuando tengas un limón, siempre procura hacer con él una limonada.

Solo por un día... ten un perro, pero no permitas que moleste a los vecinos.

Solo por un día... recuerda los cumpleaños de los demás.

Solo por un día... canta en la ducha.

Solo por un día... utiliza el dinero honrado.

Solo por un día... no fumes.

Solo por un día... no permitas que te vean borracho.

Solo por un día... presta solo los libros que no te importe recuperar.

Solo por un día... trata de ser feliz, sin pensar en los problemas ni en el futuro, mira en los ojos de un niño y sabrás lo que es la felicidad.

Aunque sea solo por un día se feliz, veras como las cosas buenas nos llenan y la felicidad no es pasajera, entonces veremos que merece la pena ser feliz mas dias.