



*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>

### **Bellos consejos**

Si te vas a calentar, que sea al sol.

Si vas a llorar, que sea de alegría.

Si vas a mentir, que sea sobre tu edad.

Si vas a robar, que sea un beso.

Si es para perder, que se pierda el miedo.

Y si existe hambre, que sea de amor.

Si es para ser feliz... ¡Que sea todo el tiempo!!!

### **Hechos que todos debemos saber:**

Por lo menos 5 personas en este mundo te aman, tanto, que darían la vida por ti.

Por lo menos 15 personas en este mundo te quieren de alguna manera.

La única razón por la que alguien te pudiera odiar es porque quiere ser como tú.

Una sonrisa tuya puede traer felicidad a cualquiera, aunque no les caigas bien o no te conozcan.

Cada noche, alguien piensa en ti antes de dormir.

Para alguien significas el mundo.

Si no fuera por ti, alguien no estaría vivo.

Eres especial y único.

Alguien que no sabes ni siquiera que existe, te ama.

Cuando piensas que cometiste el error más grande del mundo, algo bueno viene de ese error.

Cuando pienses que no tienes oportunidad de conseguir lo que quieres, probablemente no lo tendrás, pero si crees en ti mismo, tarde o temprano lo tendrás.



*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>

Siempre recuerda los cumplidos que has recibido. Olvida los malos tratos.

Di siempre lo que sientes por él o ella, te sentirás mucho mejor después de que lo sepa.

Si tienes un gran amigo, tómate tu tiempo para hacerle saber lo grande que es.

Envía estos hechos a toda la gente que aprecies. No tendrás buena suerte ni el amor tocará a tu puerta en dos minutos, pero le iluminarás el día a alguien y, probablemente, hasta puedas cambiarle la perspectiva que tiene acerca de la vida a una mucho mejor.

**Y sobre todo díselo sonriendo.**