



*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>*

Diez consejos

- 1) Nunca más vuelvas a compadecerte de ti mismo, ni a menospreciarte.
- 2) Nunca más vuelvas a saludar el amanecer sin una meta.
- 3) Baña siempre tus días en el dorado resplandor del entusiasmo.
- 4) Nunca más vuelvas a ser descortés con nadie.
- 5) Busca siempre la semilla del triunfo en las adversidades.
- 6) Haz las cosas de la mejor forma en que puedas hacerlo.
- 7) Pon todo tu ser, en todo lo que hagas y elige el camino adecuado.
- 8) Ve hacia las oportunidades, no esperes solamente que ellas vengan a ti.
- 9) Examina cada noche, los hechos del día.
- 10) Sobre todo, NUNCA OLVIDES SONREIR.