



*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>

## **Felicidades**

Sí, ¡Felicidades! y no pongas esa cara

Hoy no es Navidad, ni año nuevo, ni tu cumpleaños.

Hoy es un día normal, pero un día para ti. ¡Qué suerte!

Felicidades porque estás viv@: respiras, caminas, tienes sed y fuentes donde beber.

Tus ojos están abiertos para percibir el brillo de mil colores.

Tus oídos registran los sonidos más variados.

Tu tacto, tu piel, experimenta el escalofrío de mil sensaciones. ¡Felicidades!

En tu interior se despierta una constelación de sentimientos, de ideas, de preguntas y respuestas, de palabras y silencios... ¡Felicidades!

Felicidades porque vives ahora y aquí; porque eres capaz de amar y ser amado, de gozar de paz y de darla.

Felicidades porque poco a poco, con algún sufrimiento y con alegrías, vas construyendo tu vida, en el día a día.

¿Verdad que vale la pena que te feliciten aunque no sea una «día especial»?

¿Pero, quieres decir que hoy no es un «día especial»?

Tienes a tu lado personas que te aman y a las que amar. Tienes, tienes, tienes...  
(Amplía tú mismo la lista)

Felicidades y no te agobies por el mañana.

Sí, ¡felicidades!, vive el hoy. Y recuerda: "no es feliz el que hace lo que quiere, sino el que quiere lo que hace".