



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>

Nunca guardes nada para una ocasión especial, cada día que vives es una ocasión especial.

Todavía pienso como me han cambiado la vida estas palabras...

Ahora leo más y limpio menos.

Me siento en la terraza y admiro el panorama sin prestar atención a los hierbajos del jardín.

Paso más tiempo con mi familia y mis amigos, y menos trabajando.

He entendido que la vida es un conjunto de experiencias para gozar, no para sobrevivir.

No guardo nada. Uso lo mejor todos los días.

Si me apetece, me pongo el traje nuevo para ir al supermercado.

Ya no guardo mi mejor colonia para fiestas especiales; la uso todas las veces que me apetece.

Las frases *Un día...* y *Uno de estos días...* han desaparecido de mi vocabulario.

¡Vale la pena hacerlo ahora!

Son estas pequeñas cosas no hechas, las que me molestarían, si supiera que tengo las horas contadas.

Estaría molesto porque dejaría de ver los amigos que vería *uno de estos días*.

Estaría molesto por no escribir esas cartas que quería escribir *algún día*.

Estaría molesto y triste porque no dije a mis hermanos, a mis hijos y a mis amigos cuanto les quiero.

Ahora intento no guardar nada que pueda añadir alegría a mi vida.

¡Cada día, me digo a mí mismo que éste es un día especial!

¡Cada día, cada hora, cada minuto... es especial!!

Así que, a disfrutar el día de hoy y sobre todo a mover 42 músculos, es decir a sonreír sin parar.